

1Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ
ΦΡΟΥΤΟ

ΤΡΙΤΗ

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ
ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ &
ΠΑΤΑΤΕΣ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΦΡΟΥΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΙΜΟΝΑΤΟΣ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

2Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ
ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ & ΡΙΖΟΤΟ
ΦΡΟΥΤΟ

ΤΡΙΤΗ

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΑΣΟΛΑΔΑ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΦΡΟΥΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΣΑΛΑΤΑ

3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ & ΠΑΤΑΤΕΣ
ΦΡΟΥΤΟ

ΤΡΙΤΗ

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΡΕΒΙΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ
ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ
ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΦΡΟΥΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

4Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ
ΦΡΟΥΤΟ

ΤΡΙΤΗ

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΧΝΙ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΣΑΛΑΤΑ
ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ
ΦΡΟΥΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΕΝΝΕΣ ΟΛΙΚΗΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΣΑΛΑΤΑ