

ΒΑΣΙΚΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
		4-Νοε	5-Νοε	6-Νοε	7-Νοε	8-Νοε	9-Νοε	10-Νοε
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ		ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΖΕΝΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ
		ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΥ & ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΡΥΖΙ	ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ , ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ	ΡΟΛΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ
		ΨΑΡΙ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ
		ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ & ΤΥΡΙΑ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΡΕΒΥΘΙΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ		ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΙΟ		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΝΑΚΟΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΖΕΛΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΜΗΛΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΝΑΚΟΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	4-Νοε	5-Νοε	6-Νοε	7-Νοε	8-Νοε	9-Νοε	10-Νοε
	ΣΚΟΡΔΟΨΩΜΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΤΥΡΩΨΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	ΓΙΟΥΒΕΡΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΙΟΜΑΤΑ , ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΩΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΨΑΡΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΩΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΝΙΚΑ , ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ	ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΖΕ	ΣΠΕΝΤΖΟΦΑΙ	ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ
ΕΠΙΔΟΡΤΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΜΗΛΑ ΨΗΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΑΒΑΝΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
		11-Νοε	12-Νοε	13-Νοε	14-Νοε	15-Νοε	16-Νοε	17-Νοε
		ΣΚΟΡΔΩΨΩΜΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ,ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΣΚΟΡΔΩΨΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΑΝΟΙΧΤΗ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ,ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ
		ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΓΙΟΥΒΕΡΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ	ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
	ΨΑΡΙ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΨΑΡΙ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ & ΠΑΤΑΤΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΨΗΤΟΥ & ΠΟΥΡΕ	ΡΟΛΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ & ΡΥΖΙ	
	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΩΓΚΡΑΤΕΝ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ	
	ΚΥΝΟΛΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΡΙΖΟΣΑΛΑΤΑ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΡΙΖΟΣΑΛΑΤΑ
	ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΖΕΛΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	11-Νοε	12-Νοε	13-Νοε	14-Νοε	15-Νοε	16-Νοε	17-Νοε
	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ,ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ	ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
	ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΓΓΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΣΧΑΡΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
	ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ	ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΡΙΖΟΣΑΛΑΤΑ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ ΡΙΖΟΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΜΗΛΑ ΨΗΤΑ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	18-Νοε	19-Νοε	20-Νοε	21-Νοε	22-Νοε	23-Νοε	24-Νοε
	ΣΚΟΡΔΟΨΩΜΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΩΨΩΜΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	ΓΙΟΥΒΕΡΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΙΟΜΑΤΑ , ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΩΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΨΑΡΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΩΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΖΕ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΝΙΚΑ , ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ	ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΠΟΥΡΕ	ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	<p>ΤΥΡΙΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ</p> <p>ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ</p>	<p>ΤΥΡΙΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ</p>	<p>ΤΥΡΙΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ</p>	<p>ΤΥΡΙΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ</p>	<p>ΤΥΡΙΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ</p>	<p>ΤΥΡΙΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ</p>	<p>ΤΥΡΙΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ</p>
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΙΟ	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΜΗΛΑ ΨΗΤΑ</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΡΑΒΑΝΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ</p>

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
	25-Νοε	26-Νοε	27-Νοε	28-Νοε	29-Νοε	30-Νοε	
	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ,ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	ΤΥΡΩΨΩΜΟ	
ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ	
	ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	
	ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ	ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ	ΤΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ	
	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ	ΡΙΖΟΣΑΛΑΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ	
ΕΠΙΔΟΡ ΠΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	