ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΝΗΣΤΕΙΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ, ΜΕΡΕΝΤΑ, ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ (1μερίδα/είδος)	ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΧΑΛΒΑΣ (1μερίδα/είδος)	ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΛΙ, ΧΥΜΟΣ (1μερίδα/είδος)	ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΡΕΝΤΑ (1μερίδα/είδος)	ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΧΑΛΒΑΣ (1μερίδα/είδος)	ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΛΙ, ΧΥΜΟΣ (1μερίδα/είδος)	ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΡΕΝΤΑ ,ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ (1μερίδα/είδος)
ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ (70γραμ.μακαρόνια,100γραμ. αλεύρι)	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ (200γραμ.)ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ(60γραμ.) ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (280-300γραμ.)	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (120γραμ.) ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ (100γραμ.)	ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ (200γραμ.) ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ (100γραμ.)	ΡΕΒΥΘΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΕΣΚΟΥΛΑ (100γραμ.) ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ (180γραμ.)	ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ (100γραμ.) ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ (100γραμ.)	ΣΟΥΠΙΕΣ (220γραμ.) ΣΤΙΦΑΔΟ (200γραμ.κρεμμύδια) ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ (80-100γραμ.)
ΣΑΛΑΤΑ ΑΝΑΜΙΚΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ (100γραμ.μαρούλι,50γραμ.λάχανο,10γραμ.καρότο)	ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (160γραμ.) ΑΓΓΟΥΡΙ(μισό)	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (200γραμ.) ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ (40γραμ.)	ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (160γραμ.), ΑΓΓΟΥΡΙ(μισό)	ΣΑΛΑΤΑ ΑΝΑΜΕΙΚΤΗ (100γραμ.μαρούλι, 50γραμ.λάχανο, 10γραμ.καρότο) ΕΛΙΕΣ(80γραμ.)	ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, (160γραμ.) ΑΓΓΟΥΡΙ(μισό)	ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (160γραμ.), ΑΓΓΟΥΡΙ(μισό)
ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΚΕΙΚ ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ (1 μερίδα)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΣΑΜΑΛΙ ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ (1 μερίδα)
ΜΠΑΜΙΕΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ (300γραμ.) ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΡΕΔΑΚΙ (280γραμ.)	ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ(ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ) (250γραμ.) ΠΑΤΑΤΕΣ (300γραμ.)	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ (100γραμ.) ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ (50γραμ.)	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ (300γραμ.) ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ (50γραμ.)	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ (50γραμ.) ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (80-100γραμ.)	ΜΠΡΙΑΜ ΦΟΥΡΝΟΥ (κολοκύθι, μελιτζάνα, πιπεριά, πατάτες 50γραμ./είδος) ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ (60-70γραμ.)	ΠΕΝΕΣ (100γραμ.) ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΜΑΤΡΙΤΣΙΑΝΑ (ζαμπόν, μπέικον, κρεμμύδι, πιπεριά, ντομάτα 100γραμ./ είδος)
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (200γραμ.) ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ (40γραμ.)	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (200γραμ.) ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ(40γραμ.)	ΣΑΛΑΤΑ ΑΝΑΜΕΙΚΤΗ (100γραμ.μαρούλι,50γραμ.λάχανο,10γραμ.καρότο)	ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (160γραμ.), ΑΓΓΟΥΡΙ(μισό)	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (200γραμ.) ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ (40γραμ.)	ΣΑΛΑΤΑ ΑΝΑΜΕΙΚΤΗ (100γραμ.μαρούλι,50γραμ.λάχανο, 10γραμ.καρότο)	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (200γραμ.) ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ (40γραμ.)
ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)	ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.)