

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΝΟΝΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|--|---|--|--|---|---|--|
| ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΡΕΝΤΑ, ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ (1 μερίδα/είδος) | ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ (1 μερίδα/είδος) | ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΛΙ, ΧΥΜΟΣ (1 μερίδα/είδος) | ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΡΕΝΤΑ, ΚΕΙΚ Η΄ΡΥΖΟΓΑΛΟ (1 μερίδα/είδος) | ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΑΡΜΕΛΑΔ Α, ΚΑΣΕΡΙ (1 μερίδα/είδος) | ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΛΙ, ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ (1 μερίδα/είδος) | ΚΑΦΕΣ,ΑΡΤΟΣ, ΤΣΑΙ,ΒΟΥΤΥΡΟ, ΓΑΛΑ,ΜΕΡΕΝΤΑ ΧΥΜΟΣ (1 μερίδα/είδος) |
| ΣΟΥΤΣΟΥΚΑΚΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΑ(120γραμ) ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ (20γραμ.) ΠΙΛΑΦΙ (80-100γραμ.) | ΠΕΡΚΑ ΦΙΛΕΤΟ(220γραμ.) ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΜΟΝΑΤΗ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (280-300γραμ.) | ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ(120γραμ.) ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ (180γραμ.) ΡΩΣΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ(150γραμ) | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΨΗΤΟ (350γραμ.) ΠΑΤΑΤΕΣ «Α ΛΑ ΧΑΣΠΑ» (300γραμ.) Η΄ ΡΥΖΙ ΚΡΕΟΛ (80-100γραμ.) | ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ (100γραμ.) | CHEESEBURGER ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΤΥΡΙ(150γραμ.κι μάς,40γραμ.τυρ ί) ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ(350 γραμ.) ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ(80 γραμ.) | ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ «ΤΑΣ ΚΕΜΠΑΠ» (220γραμ.μωσχάρι) ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ(80- 100γραμ.) |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ(200γραμ.) ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ(40γραμ.) | ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (160γραμ.), ΑΓΓΟΥΡΙ(μισό) | ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (200γραμ.) ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ(40γραμ.) | ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (160γραμ.),ΑΓΓΟΥΡΙ (μισό) | ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΩΝ (80γραμ.) ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΨΗΤΕΣ(100γραμ.) ΦΕΤΑ (60-70γραμ.) | ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ(160 γραμ.ντομάτα,μ ισό αγγούρι,40γραμ .φέτα) | ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ (160γραμ.ντομάτα, Μισό αγγούρι, 40γραμ.φέτα) |
| ΦΡΟΥΤΑ(200γραμ.) | ΦΡΟΥΤΑ(200γραμ.) | ΚΕΙΚ(100γραμ.αλε ύρι φαρινάπ,1 αυγό,100γραμ.ζάχ αρη,πορτοκάλι) | ΦΡΟΥΤΑ(200γραμ.) | ΦΡΟΥΤΑ(200γραμ .) | ΦΡΟΥΤΑ(200γρ αμ.) | ΓΛΥΚΟ(1 μερίδα) |
| ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ(160γραμ.σπα νάκι,40γραμ.φέτα) ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΡΕΔΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ (280-300γραμ.) | ΠΙΤΣΑ «ΣΠΕΣΙΑΛ»(100γρα μ.αλεύρι,10γραμ.μ αγιά,40γραμ.ζαμπό ν,70γραμ.τυρί,10γρ αμ.πιπεριά,20γραμ. μπέικον) | ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ (100γραμ./μερίδα)ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ(40 γραμ.ζαμπόν,20γρ αμ.μπέικον,30γρ αμ.κρ.γάλακτος) | ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ(700γραμ.) ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ(50γραμ.) | ΣΠΕΤΖΟΦΑΙ «ΠΗΛΙΩΡΙΤΙΚΟ»(1 50γραμ.λουκάνικ ο,50γραμ.πιπεριέ ς,50γραμ.κρεμμύ δι) ΜΙΣΗ ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΟΠΙΤΑ(φύλλο σφολ.,40γραμ.τυρ ί φέτα,αυγά,400γρ αμ.γάλα εβαπορέ) | ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ(70γ ραμ.ζυμαρικά,4 0γραμ. ζαμπόν,40γραμ. μπέικον,70γραμ .τυρί γκούντα) | ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ (2 αυγά)ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ(350γραμ.) ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ (120γραμ.) |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (160γραμ.) ΑΓΓΟΥΡΙ(μισό) | ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ(200γραμ.) ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ(40γραμ.) | ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΣΕΦ (180γραμ.μαρούλι ,ντομάτα και αγγούρι,2κουτ.μο υστάρδα,2κουτ.ηλ ιέλαιο,2κουτ.κέτσ απ,2κουτ. ξίδι) | ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ (60-70γραμ.) | ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (200γραμ.)ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ(40γραμ.) | ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ,(200γρ αμ.)ΚΑΡΟΤΟ(40 γραμ),ΜΑΡΟΥΛΙ (180γραμ.) ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ | ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (160γραμ.) ΑΓΓΟΥΡΙ(μισό) |
| ΦΡΟΥΤΑ(200γραμ.) | ΦΡΟΥΤΑ(200γραμ.) | ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.) | ΖΕΛΕ(20γραμ.) | ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.) | ΦΡΟΥΤΑ (200γραμ.) | ΦΡΟΥΤΑ(200γραμ.) |