



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ 28 & ΚΑΡΥΩΤΑΚΗ
22100 ΤΡΙΠΟΛΗ
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: [HTTP://WWW.UOP.GR](http://www.uop.gr)

Δ/ΝΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ &
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ

Τηλέφωνο: 2710 / 372111, 27410/74357 (Κόρινθος)

Fax: 2710 / 372108

Πληροφορίες : Τσώκου Βασιλική, Ασπρούδη Παρασκευή

e-mail: vtsohou@uop.gr, pasproudi@uop.gr

ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Τρίπολη, 08-01-2021

Αρ. πρωτ.: 172

ΣΥΜΒΑΣΗ

ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ/ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ:

(Α) ΟΜΑΔΑ: ΤΡΙΠΟΛΗ, ΝΑΥΠΛΙΟ, ΚΟΡΙΝΘΟΣ

(Β) ΟΜΑΔΑ: ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΣΠΑΡΤΗ

Στην Τρίπολη, σήμερα την 8η Ιανουαρίου του 2021, ημέρα Παρασκευή στα γραφεία του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου που εδρεύει στην Τρίπολη, Κτίριο Κεντρικής Διοίκησης-Πρυτανεία, Ερυθρού Σταυρού 28 και Καρυωτάκη, μεταξύ των συμβαλλόμενων, αφενός μεν του ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ Ν.Π.Δ.Δ., που νόμιμα εκπροσωπείται, από τον Πρύτανη του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου Καθηγητή Αθανάσιο Κατσή (δυνάμει

του ΦΕΚ 647/6-12-2017 Τ.Υ.Ο.Δ.Δ Διαπιστωτική Πράξη εκλογής Πρύτανη και Αντιπρυτάνεων Πανεπιστημίου Πελοποννήσου) και αφετέρου της εταιρείας με την επωνυμία ΑΝΩΝΥΜΗ ΜΟΝΟΜΕΤΟΧΙΚΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΕΤΟΙΜΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ με διακριτικό τίτλο: KORINTHIAN PALACE CATERING A.E που εδρεύει στον Σολωμό Κορινθίας ΤΚ 20 131 και με Α.Φ.Μ. 998586666 - ΔΟΥ Κορίνθου όπως νόμιμα εκπροσωπείται από τον Ηλία Κακογιάννη με ΑΔΤ ΑΗ 225192, σύμφωνα με το υπ' αριθμ 589207.839844 καταστατικό της εταιρείας καταχωρημένο με αρ. ΓΕΜΗ 114714737000 την 09-05-2018 με ΚΑΚ 1381636.

Και αφού έλαβαν υπόψη:

το ν. 4412/2016 (Α' 147) "Δημόσιες Συμβάσεις Έργων, Προμηθειών και Υπηρεσιών (προσαρμογή στις Οδηγίες 2014/24/ ΕΕ και 2014/25/ΕΕ)" και τις τροποποιήσεις αυτού.

το ν. 4270/2014 (Α' 143) «Αρχές δημοσιονομικής διαχείρισης και εποπτείας (ενσωμάτωση της Οδηγίας 2011/85/ΕΕ) – δημόσιο λογιστικό και άλλες διατάξεις»,

το ν. 4250/2014 (Α' 74) «Διοικητικές Απλουστεύσεις - Καταργήσεις, Συγχωνεύσεις Νομικών Προσώπων και Υπηρεσιών του Δημοσίου Τομέα-Τροποποίηση Διατάξεων του π.δ. 318/1992 (Α'161) και λοιπές ρυθμίσεις» και ειδικότερα τις διατάξεις του άρθρου 1,

την παρ. Ζ του Ν. 4152/2013 (Α' 107) «Προσαρμογή της ελληνικής νομοθεσίας στην Οδηγία 2011/7 της 16.2.2011 για την καταπολέμηση των καθυστερήσεων πληρωμών στις εμπορικές συναλλαγές»,

το ν. 4129/2013 (Α' 52) «Κύρωση του Κώδικα Νόμων για το Ελεγκτικό Συνέδριο»

το άρθρο 26 του ν.4024/2011 (Α 226) «Συγκρότηση συλλογικών οργάνων της διοίκησης και ορισμός των μελών τους με κλήρωση»,

το ν. 4013/2011 (Α' 204) «Σύσταση ενιαίας Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Συμβάσεων και Κεντρικού Ηλεκτρονικού Μητρώου Δημοσίων Συμβάσεων...»,

το ν. 3861/2010 (Α' 112) «Ενίσχυση της διαφάνειας με την υποχρεωτική ανάρτηση νόμων και πράξεων των κυβερνητικών, διοικητικών και αυτοδιοικητικών οργάνων στο διαδίκτυο "Πρόγραμμα Διαύγεια" και άλλες διατάξεις",

το άρθρο 4 του π.δ. 118/07 (Α'150)

το ν. 3548/2007 (Α' 68) «Καταχώριση δημοσιεύσεων των φορέων του Δημοσίου στο νομαρχιακό και τοπικό Τύπο και άλλες διατάξεις»,

το ν. 2859/2000 (Α' 248) «Κύρωση Κώδικα Φόρου Προστιθέμενης Αξίας»,

το ν.2690/1999 (Α' 45) "Κύρωση του Κώδικα Διοικητικής Διαδικασίας και άλλες διατάξεις" και ιδίως των άρθρων 7 και 13 έως 15,

το π.δ 28/2015 (Α' 34) "Κωδικοποίηση διατάξεων για την πρόσβαση σε δημόσια έγγραφα και στοιχεία",

το π.δ. 80/2016 (Α'145) "Ανάληψη υποχρεώσεων από τους Διατάκτες"

το π.δ. 39/2017 (Α' 64) «Κανονισμός εξέτασης προδικαστικών προσφυγών ενώπιων της Α.Ε.Π.Π.»

τη με αρ. 57654 (Β' 1781/23.5.2017) Απόφαση του Υπουργού Οικονομίας και Ανάπτυξης «Ρύθμιση ειδικότερων θεμάτων λειτουργίας και διαχείρισης του Κεντρικού Ηλεκτρονικού Μητρώου Δημοσίων Συμβάσεων (ΚΗΜΔΗΣ) του Υπουργείου Οικονομίας και Ανάπτυξης»

τη με αρ. 56902/215 (Β' 1924/2.6.2017) Απόφαση του Υπουργού Οικονομίας και Ανάπτυξης «Τεχνικές λεπτομέρειες και διαδικασίες λειτουργίας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.)»,

τις διατάξεις του Π.Δ. 387/83 (ΦΕΚ τ. Α' 141/7.10.1983) «Λειτουργία, οργάνωση, διοίκηση Φοιτητικών Λεσχών στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα και παροχή δωρεάν σίτισης στους φοιτητές αυτών», όπως τροποποιήθηκε με το Π.Δ. 494/85 (ΦΕΚ τ.Α' 176/15.10.1985) και το Π.Δ. 143/90 (ΦΕΚ τ. Α' 55/10.4.1990),

τη αριθμ.Φ547452/Β3 (ΦΕΚ 836 τ.Β'/30-5-2007) ΚΥΑ «Αύξηση του ημερήσιου σιτηρεσίου για τους προπτυχιακούς φοιτητές - σπουδαστές της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης»,

τη αριθμ. Φ5/68535/Β3 (ΦΕΚ 1965 τ. Β'/18-6-2012)«Καθορισμός όρων, προϋποθέσεων και διαδικασίας για την παροχή δωρεάν σίτισης στους φοιτητές των Α.Ε.Ι.»,

το Ν. 2741/1999 (ΦΕΚ 199/Α'/99) άρθρο 8 «Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων, άλλες ρυθμίσεις θεμάτων αρμοδιότητας του ΥΠ.ΑΝ.», όπως τροποποιήθηκε με την παρ. 27 του άρθρου 12 του Ν. 3310/2005 (ΦΕΚ30/Α'/14-02-2005).

Το Ν.4485/2017 (Α/114/04-08-2017) «Οργάνωση και Λειτουργία Ανώτατης Εκπαίδευσης ρυθμίσεις για την έρευνα και άλλες διατάξεις».

Τις διατάξεις του Ν. 4610/2019 (ΦΕΚ 70/τΑ'/7-5-2019) «Συνέργειες Πανεπιστημίων και Τ.Ε.Ι., πρόσβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, πειραματικά σχολεία, Γενικά Αρχεία του Κράτους και λοιπές διατάξεις»

Την υπ' αριθμ. 07/24.04.2018 Απόφαση Συγκλήτου (ΑΔΑ: ΩΜΔΓ469Β7Δ-Δ6Μ) περί έγκρισης ανάληψης υποχρέωσης δαπάνης που αφορά στον ΚΑΕ 2631: «Χορηγίες για την λειτουργία φοιτητικών συσσιτίων» για το έτος 2021

Την υπ'αριθμ. 82959/21/05-2018 Απόφαση του Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων με θέμα: «Έγκριση ανάληψης υποχρέωσης για τα επόμενα οικονομικά έτη (ΚΑΕ 2631) του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου» αφορά το έτος 2021, με ΑΔΑ: ΩΙΔ64653ΠΣ-ΣΔΒ

Τα αρ. πρ: 4684/25-6-2019(αρ. εισ. πρ:109264/Β2/5-7-2019) και αρ. πρ:6542/29-6-2019 έγγραφα του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου προς το Υπουργείο Παιδείας

Την υπ'αριθμ. πρωτ 162087/Β2/16-10-2019 Απόφαση του Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων με θέμα: «Έγκριση ανάληψης υποχρέωσης για τα επόμενα οικονομικά έτη (ΚΑΕ 2631) του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου» αφορά το έτος 2021, με ΑΔΑ:697Α4653ΠΣ-71Σ.

Την υπ' αριθμ. 4/13.02.2020 Απόφαση Συγκλήτου (ΑΔΑ: Ψ1ΙΚ469Β7Δ-ΖΒΔ) περί έγκρισης ανάληψης υποχρέωσης σε βάρος του ΚΑΕ 2631 «Χορηγίες για τη λειτουργία φοιτητικών συσσιτίων ετών 2022, 2023, 2024»

Την υπ'αριθμ. πρωτ 35508/Β2/10-03-2020 Απόφαση του Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων με θέμα: «Έγκριση ανάληψης υποχρέωσης για τα επόμενα οικονομικά έτη (ΚΑΕ 2631) του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου» αφορά το έτος 2022,2023,2024, με ΑΔΑ:ΨΕΧΧ46ΜΤΛΗ-ΓΟΛ.

Την υπ' αριθμ 27/10.07.2020 Απόφαση Συγκλήτου (ΑΔΑ: 67ΚΑ469Β7Δ-ΝΦΖ) περί έγκρισης σκοπιμότητας πραγματοποίησης αιτήματος προέγκρισης για παροχή υπηρεσιών σίτισης για τις ανάγκες του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου για το οικονομικό έτος 2021

Την υπ' αριθμ. 10494/07.12.2020 Απόφαση Ανάληψης Πολυετούς Υποχρέωσης-Έγκρισης Δαπάνης (ΑΔΑ: 6Δ0Β469Β7Δ-2ΒΓ) για τα οικονομικά έτη 2020, 2021 & 2022 (ΑΑΥ 566 - 7/12/2020 και Κ.Α.Ε 2000-2600-2630,2631)

Την υπ'αριθμ.80680/Β2/25-6-2020 Απάντηση του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων περί προεγκρίσεων σε βάρος του ΚΑΕ 2631.

Την υπ' αριθμ 29/10.07.2020 Απόφαση Συγκλήτου (ΑΔΑ: Ψ3ΔΜ469Β7Δ-ΠΣ5) περί έγκρισης διενέργειας τεύχους ηλεκτρονικού διαγωνισμού

Την υπ' αριθμ 28/10.07.2020 Απόφαση Συγκλήτου (ΑΔΑ: ΩΥΤΣ469Β7Δ-ΛΣ5) περί έγκρισης συγκρότησης Επιτροπών ηλεκτρονικού διαγωνισμού.

τη διεξαγωγή του υπ' αριθμ 10/2020 Ηλεκτρονικού Διαγωνισμού Ανοικτής Διαδικασίας άνω των ορίων με κριτήριο κατακύρωσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά βάσει της βέλτιστης σχέσης ποιότητας – σταθερής τιμής για την ανάδειξη αναδόχου για τη σίτιση των φοιτητών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου σε δύο (2) ομάδες: (Α) ΟΜΑΔΑ: ΤΡΙΠΟΛΗ, ΝΑΥΠΛΙΟ, ΚΟΡΙΝΘΟΣ & (Β) ΟΜΑΔΑ: ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΣΠΑΡΤΗ για το χρονικό διάστημα 286 ημερών προϋπολογισμού 432.946,80 € (άνευ ΦΠΑ) ήτοι 489.229,89 € με Φ.Π.Α. 13%.– Ενδέχεται να ανατεθούν στον ανάδοχο νέες Υπηρεσίες ύψους έως 243.721,80 ευρώ (άνευ ΦΠΑ) ήτοι 275.405,63 € (συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ 13%) και αφορά 161 επιπλέον ημέρες (εκτιμώμενη ημερομηνία από 1-1-2022 έως και 30-06-2022) με κριτήριο ανάθεσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά βάσει βέλτιστης σχέσης ποιότητας-σταθερής τιμής που έλαβε χώρα με εναρκτήρια συνεδρίαση στις **04/09/2020, ημέρα Παρασκευή και ώρα 11:00π.μ.** και καταληκτική συνεδρίαση στις **31/08/2020 ημέρα Δευτέρα και ώρα 14:00μ.μ.**

την υπ' αριθμ 187119 (για το συστημικό αριθμό 94728) και 187130 (για το συστημικό αριθμό 94729) (ηλεκτρονική) προσφορά & έντυπη προσφορά [7551/01-09-2020 για τον 94728 συστημικό αριθμό & 7552/01-09-2020 για τον 94729 συστημικό αριθμό της εταιρείας ΑΝΩΝΥΜΗ ΜΟΝΟΜΕΤΟΧΙΚΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΕΤΟΙΜΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ με διακριτικό τίτλο: KORINTHIAN PALACE CATERING A.E και στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του ΕΣΗΔΗΣ της οποίας οι πίνακες τεχνικής προσφοράς και οικονομικής προσφοράς αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της παρούσας σύμβασης.

την υπ' αριθμ. 27/ 30.11.2020 απόφαση της Αναθέτουσας Αρχής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (συνεδρίαση 183η Κατακύρωση Διαγωνισμού, ΑΔΑ: ΩΨ61469Β7Δ-Δ31), σύμφωνα με την οποία η κατακύρωση του υπ' αριθμ 10/2020 Ηλεκτρονικού Διαγωνισμού Ανοικτής Διαδικασίας άνω των ορίων για τη σίτιση των φοιτητών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στις Ομάδες/Πανεπιστημιακές Μονάδες: (Α) Ομάδα: Τρίπολη, Ναύπλιο, Κόρινθος (Β) Ομάδα: Καλαμάτα, Σπάρτη γίνεται στην εταιρεία ΑΝΩΝΥΜΗ ΜΟΝΟΜΕΤΟΧΙΚΗ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΕΤΟΙΜΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ με διακριτικό τίτλο: KORINTHIAN PALACE CATERING A.E, η οποία κατέθεσε την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά βάσει της βέλτιστης σχέσης ποιότητας-σταθερής τιμής. (ΑΔΑΜ ΚΑΤΑΚΥΡΩΣΗΣ: 21ΑWRD007979605)

αναθέτει το έργο της Σίτισης των Φοιτητών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου για τις ΟΜΑΔΕΣ/ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ: (Α) ΟΜΑΔΑ: ΤΡΙΠΟΛΗ, ΝΑΥΠΛΙΟ, ΚΟΡΙΝΘΟΣ (Β) ΟΜΑΔΑ: ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΣΠΑΡΤΗ στην προαναφερθείσα εταιρεία

Έργο

Με την παρούσα το Πανεπιστήμιο αναθέτει και η ανάδοχος εταιρεία αναλαμβάνει τη σίτιση των φοιτητών των Ομάδων/Πανεπιστημιακών Μονάδων: **A) Ομάδα: Τρίπολη, Ναύπλιο, Κόρινθος και (B) Ομάδα: Καλαμάτα, Σπάρτη** καθημερινά, σύμφωνα με τους όρους της διακήρυξης του διαγωνισμού με αριθμό πρωτοκόλλου 6802/23-07-2020 (ΑΔΑΜ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗΣ: 20PROC007103404, ΑΔΑΜ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ: 20PROC007103550 ΚΑΙ ΑΔΑ: ΨΞΓΘ469Β7Δ-ΑΗΦ), με το σύστημα της αυτοεξυπηρέτησης (self - service), Πρωινού και ενιαίου εδεσματολόγιου (menu) δύο γευμάτων την ημέρα (μεσημέρι – βράδυ), για το χρονικό διάστημα (ενδεικτικές ημερομηνίες) από 09-01-2021 έως και 31-12-2021 (286 ημέρες) με δυνατότητα παράτασης εφόσον το Ακαδημαϊκό έτος παραταθεί δέκα (10) ημερών ήτοι από 01/07/2021 έως 10/07/2021 και σύμφωνα με την προσφορά (τεχνική & οικονομική) την οποία κατέθεσε η ανάδοχος εταιρεία και που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της παρούσας σύμβασης και με τους ακόλουθους ειδικότερους όρους και συμφωνίες:

Δαπάνη Έργου

Η συνολική δαπάνη του έργου μη συμπεριλαμβανομένων των δικαιωμάτων προαίρεσης για το χρονικό διάστημα (ενδεικτικές ημερομηνίες) από 09/01/2021 έως και 31/12/2021, ανέρχεται στο ποσό των 432.946,80€ (άνευ ΦΠΑ) ήτοι 489.229,88€ συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ, για τις Ομάδες/Πανεπιστημιακές Μονάδες (A) Ομάδα: Τρίπολη, Ναύπλιο, Κόρινθος και (B) Ομάδα: Καλαμάτα, Σπάρτη (Cρν: 55320000-9 υπηρεσίες παροχής γευμάτων).

Αναλυτικά:

Για το έτος 2021: (από 09/01/2021 έως και 31/12/2021) με δυνατότητα παράτασης εφόσον το Ακαδημαϊκό έτος παραταθεί δέκα (10) ημερών (ήτοι από 01/07/2021 έως 10/07/2021):

841 φοιτητές X 286 ημέρες (συμπεριλαμβάνονται και δέκα ημέρες παράτασης) X 1,80 Ευρώ (άνευ ΦΠΑ) ανέρχεται στο ποσό των 432.946,80€ (άνευ ΦΠΑ) + € 56.283,084 Φ.Π.Α. 13% = 489.229,88€ συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ.

Σύνολο ημερών σίτισης για το έτος 2021 που ανέρχεται σε 286 ημέρες (περιλαμβάνονται και 10 ημέρες παράτασης Ακαδημαϊκού έτους)

Η συνολική συμβατική αξία της σύμβασης συμπεριλαμβανομένων των δικαιωμάτων προαίρεσης (το οποίο αν χρησιμοποιηθεί ανέρχεται στο ποσό των 243.721,80 ευρώ (άνευ ΦΠΑ) ήτοι 275.405,63 € (συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ 13%) για το χρονικό διάστημα από 1-1-2022 έως και 30-06-2022 (εκτιμώμενη ημερομηνία) ανέρχεται σε 676.668,60 € μη συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ 13 % ήτοι 764.635,51 € συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ 13 %.

Το δικαίωμα προαίρεσης δύναται να χρησιμοποιηθεί για παράταση ισχύος της παρούσας σύμβασης μετά τη λήξη της κατόπιν Απόφασης της Αναθέτουσας Αρχής και αφορά 161 επιπλέον ημέρες που θα συνίστανται στην επανάληψη

Υπηρεσιών με τις ζητούμενες από τη σύμβαση (σχετική έγκριση ανάληψης υποχρέωσης 35508/β2/10-3-2020 με ΑΔΑ: ΨΕΧΧ46ΜΤΛΗ-ΓΟΛ συνολικού ποσού 4.956.000,00 ευρώ).

Το έργο θα χρηματοδοτηθεί από τον Τακτικό Προϋπολογισμό του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (ΚΑΕ 2631) «Χορηγίες για τη λειτουργία φοιτητικών συσσιτίων» (Cρν : 55320000-9 υπηρεσίες παροχής γευμάτων).

Ο αριθμός των ημερήσιων σιτηρεσιών καταγράφεται ανά Πανεπιστημιακή Μονάδα στον παρακάτω πίνακα.

ΟΜΑΔΑ (Α)	Ενδεικτικός Αριθμός Ημερήσιων Σιτηρεσιών
Πανεπιστημιακή Μονάδα Τρίπολης : Τμήμα Διοικητικής Επιστήμης και Τεχνολογίας Τμήμα Νοσηλευτικής Τμήμα Οικονομικών Επιστημών Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών	313
Πανεπιστημιακή Μονάδα Ναυπλίου : Σχολή Καλών Τεχνών Τμήματα Παραστατικών και Ψηφιακών Τεχνών (νέο Τμήμα) Τμήμα Θεατρικών Σπουδών	106
Πανεπιστημιακή Μονάδα Κορίνθου : Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Διεθνών Σχέσεων Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής	80
ΣΥΝΟΛΟ	499

<p style="text-align: center;">ΟΜΑΔΑ (B)</p>	<p style="text-align: center;">Ενδεικτικός Αριθμός Ημερήσιων Σιτηρεσίων</p>
<p>Πανεπιστημιακή Μονάδα Σπάρτης : Τμήμα Φυσικοθεραπείας (νέο) Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού</p>	<p style="text-align: center;">127</p>
<p>Πανεπιστημιακή Μονάδα Καλαμάτας : Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών και Πολιτισμικών Σπουδών Τμήμα Φιλολογίας Ιστορίας Αρχαιολογίας και Διαχείρισης Πολιτισμικών Αγαθών</p>	<p style="text-align: center;">215</p>
<p>ΣΥΝΟΛΟ</p>	<p style="text-align: center;">342</p>

Το τίμημα ανά ημέρα σίτισης ανέρχεται στο ποσό των 1,80 ευρώ (χωρίς το Φ.Π.Α) ανά άτομο ήτοι 2,23 ευρώ (με το Φ.Π.Α).

Το σύνολο των σιτιζόμενων ατόμων (γεύματα), ανέρχεται σε 841 ημερησίως και οι ημέρες σίτισης ανέρχονται σε 286.

Επομένως ο συνολικός αριθμός των γευμάτων, ανέρχεται σε 240.526 γεύματα. Οπότε το συνολικό ποσό της δαπάνης

θα ανέλθει στο ποσό των (240.526 γεύματα X 1,80 €/ ανά άτομο-γεύμα) = 432.946,80 ευρώ (πλέον Φ.Π.Α. 13%), για το έτος 2021 συμπεριλαμβανομένων των δέκα (10) ημερών παράτασης για κάθε Ακαδημαϊκό έτος.

Η πληρωμή θα γίνει σε βάρος του κωδικού αριθμού εξόδων (2631) του τακτικού προϋπολογισμού του Ιδρύματος.

Επίσης ο αριθμός των ημερησίων σιτηρεσίων θα είναι δυναμικός και θα εξαρτάται από την ετήσια επιχορήγηση.

Η πληρωμή θα γίνει σε βάρος του κωδικού αριθμού εξόδων (2631) του τακτικού προϋπολογισμού του Ιδρύματος.

Προσφερόμενος αριθμός επιπλέον δωρεάν σιτηρεσίων σύμφωνα με την τεχνική του προσφορά όπως αναλύεται παρακάτω:

ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΡΙΔΕΣ

ΟΜΑΔΑ Α – ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ, ΝΑΥΠΛΙΟΥ ΚΑΙ ΚΟΡΙΝΘΟΥ

Η εταιρεία Korinthian Palace Catering A.E. εγγυάται ότι θα παρέχονται δωρεάν οι παρακάτω μερίδες:

Παροχή 30 επιπλέον ημερησίων σιτηρεσίων προς την Ομάδα Α (Πανεπιστημιακές Μονάδες Τρίπολης, Ναυπλίου και Κορίνθου) σε φοιτητές που δεν έχουν δικαίωμα σίτισης αλλά είναι στην λίστα επιλαχόντων των δικαιούμενων σίτισης, τα οποία θα κατανέμει το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου σύμφωνα με την κρίση του.

Οι φοιτητές των Τμημάτων δύνανται, μετά από έγγραφη δήλωσή τους στην εταιρεία μας, να κάνουν χρήση της κάρτας σίτισης σε όλα τα εστιατόρια του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στην Τρίπολη, στο Ναύπλιο, στην Κόρινθο, στην Καλαμάτα και στη Σπάρτη.

ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΡΙΔΕΣ

ΟΜΑΔΑ Β – ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΣΠΑΡΤΗΣ

Η εταιρεία Korinthian Palace Catering A.E. εγγυάται ότι θα παρέχονται δωρεάν οι παρακάτω μερίδες:

Παροχή 30 επιπλέον ημερησίων σιτηρεσίων προς την Ομάδα Β (Πανεπιστημιακές Μονάδες Καλαμάτας και Σπάρτης) σε φοιτητές που δεν έχουν δικαίωμα σίτισης αλλά είναι στην λίστα επιλαχόντων των δικαιούμενων σίτισης, τα οποία θα κατανέμει το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου σύμφωνα με την κρίση του.

Οι φοιτητές των Τμημάτων δύνανται, μετά από έγγραφη δήλωσή τους στην εταιρεία μας, να κάνουν χρήση της κάρτας σίτισης σε όλα τα εστιατόρια του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στην Τρίπολη, στο Ναύπλιο, στην Κόρινθο, στην Καλαμάτα και στη Σπάρτη.

Διάρκεια Σίτισης

Η διάρκεια της σύμβασης ορίζεται σε 286 ημέρες (για το έτος 2021 από 09/01/2021 έως 31/12/2021 ενδεικτικές ημερομηνίες).

Εξαιρούνται τα χρονικά διαστήματα (Διακοπές Χριστουγέννων και Πάσχα) όπου ο ανάδοχος δε θα παρέχει τις υπηρεσίες του. Σε περίπτωση υπογραφής της σύμβασης σε ημερομηνία μεταγενέστερη της 01/01/2021 μετατίθεται αυτόματα και η λήξη έως τη συμπλήρωση 286 ημερολογιακών ημερών της ημερομηνίας υπογραφής και όχι άνω των 286 ημερών σίτισης και εξαιρουμένου του διαστήματος από (Διακοπές Καλοκαιριού) όπου ο ανάδοχος δε θα παρέχει τις υπηρεσίες του.

Η σίτιση αρχίζει την 1η Σεπτεμβρίου κάθε έτους και λήγει την 30η Ιουνίου του επόμενου έτους. Για το Ακαδημαϊκό έτος 2021 η σίτιση αρχίζει από 7 Ιανουαρίου του 2021. Η έναρξη και λήξη της περιόδου λειτουργίας των Φοιτητικών Εστιατορίων μπορεί να μετατίθεται με απόφαση της Αναθέτουσας Αρχής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Η απόφαση αυτή ανακοινώνεται στην ανάδοχο εταιρεία δέκα (10) ημέρες πριν από την ημέρα έναρξης ή λήξης.

Σε περίπτωση παράτασης διδακτικού έτους παρατείνεται για ανάλογο χρονικό διάστημα η σίτιση των φοιτητών (Π.Δ. 387/83 άρθ. 7, παρ. β)

Τόπος Παροχής Υπηρεσιών

Η παροχή των υπηρεσιών του Αναδόχου θα γίνεται στους παρακάτω χώρους:

A. Για την πόλη της Τρίπολης σε ένα (1) εστιατόριο που βρίσκεται στις εγκαταστάσεις του χώρου της Σχολής Οικονομίας Διοίκησης και Πληροφορικής στη Δ/ση: Ακαδημαϊκού Γ.Κ. Βλάχου (Τέρμα Καραϊσκάκη) Τρίπολη, ΤΚ. 22131

B. Για την πόλη του Ναυπλίου σε ένα (1) εστιατόριο που βρίσκεται στη Δ/ση: Οδός Χαρμαντά και Ν. Λάμπρου, Συνοικισμός, Ο.Τ. 38, Ναύπλιο, ΤΚ. 21100 (μισθωμένος χώρος).

Γ. Για την πόλη της Κορίνθου σε ένα (1) εστιατόριο που βρίσκεται στη Δ/ση: Λεωφόρος Αθηνών, Κόρινθος, ΤΚ. 20100

Δ. Για την πόλη της Σπάρτης σε ένα (1) εστιατόριο στη Δ/ση: Οδός Αρχιδάμου 151 στη Σπάρτη (μισθωμένος χώρος)

Ε. Για την πόλη της Καλαμάτας σε ένα (1) εστιατόριο στη Δ/ση: 1. στις εγκαταστάσεις του χώρου της Σχολής Ανθρωπιστικών Επιστημών και Πολιτισμικών Σπουδών με έδρα την Καλαμάτα στη Δ/ση: Παλαιό Στρατόπεδο

Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης του έργου, ο Ανάδοχος υποχρεούται για την επιτυχή υλοποίηση του έργου, να διαθέσει ένα συνεργάτη του, ο οποίος θα απασχολείται στο χώρο του και θα συνεργάζεται συνεχώς με την αρμόδια υπηρεσία του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, για την αλληλοενημέρωση και την επίλυση τυχόν προβλημάτων.

Τήρηση Όρων και Απαιτήσεων

Η Ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται να τηρεί απαρέγκλιτα τους όρους και τις υποχρεώσεις που απορρέουν από την παρούσα Σύμβαση.

Στην αντίθετη περίπτωση θα υπάρχουν κυρώσεις, όπως αναφέρεται σχετικά παρακάτω:

α. Σε κάθε περίπτωση που ο Ανάδοχος δεν τηρεί τις συμβατικές του υποχρεώσεις το αρμόδιο όργανο θα εισηγείται στο διοικητικό της όργανο, την επιβολή χρηματικών και διοικητικών προστίμων. Σε διάστημα ενός μήνα το αρμόδιο διοικούν όργανο της Αναθέτουσας Αρχής υποχρεούται να επικυρώσει ή να απορρίψει το πρόστιμο ή την ποινή. Σε περίπτωση επιβολής τριών προστίμων η σύμβαση θα καταγγέλλεται αυτόματα. Το ίδιο ισχύει σε περίπτωση που ο ανάδοχος επιπληχθεί ή τιμωρηθεί από την αρμόδια επιτροπή με οποιαδήποτε ποινή για περισσότερες από έξι φορές. β. Κατά τον έλεγχο της ποσότητας του βάρους οποιασδήποτε μερίδας, επιτρέπεται να διαπιστωθεί απόκλιση μέχρι 5% από τα όρια των ισχυουσών Αγορανομικών διατάξεων. Δεν επιτρέπεται όμως να διαπιστωθεί αρνητική απόκλιση βάρους σε σύνολο δειγματοληψίας πέντε μερίδων. Εάν διαπιστωθεί απόκλιση από τις προδιαγραφές επιβάλλεται χρηματική ποινή δύο χιλιάδων ευρώ (2.000,00 €).

β. Σε περίπτωση που διαπιστωθεί από τον εργαστηριακό έλεγχο ότι δεν τηρούνται οι ποιοτικές προδιαγραφές, σύμφωνα με τους όρους της διακήρυξης και της προσφοράς του αναδόχου, οι ποινές θα είναι πενταπλάσιες από αυτές που αφορούν στον έλεγχο των ποσοτήτων.

γ. Εάν κάποια από τις παραπάνω παραβάσεις επαναληφθεί, κατόπιν αποφάσεως της Αναθέτουσας Αρχής του Ιδρύματος, κινείται η διαδικασία έκπτωσης του αναδόχου και η κατάπτωση της εγγυητικής επιστολής καλής εκτέλεσης υπέρ της Αναθέτουσας Αρχής.

δ. Οι παραπάνω χρηματικές ποινές επιβάλλονται με απόφαση της Αναθέτουσας Αρχής και η παρακράτηση των αντίστοιχων ποσών θα γίνεται από το αμέσως επόμενο χρηματικό ένταλμα πληρωμής του Αναδόχου.

ε. Σε περίπτωση αθετήσεως των όρων της σύμβασης ή σε περίπτωση που ο Ανάδοχος δεν ανταποκρίνεται απόλυτα στις υποχρεώσεις που απορρέουν από τους όρους της διακήρυξης και της σύμβασης που θα υπογραφεί ή δεν συμμορφώνεται προς τις υποδείξεις του αρμοδίου διοικούντος οργάνου του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, με εισήγηση της αρμόδιας επιτροπής και των άλλων Υπηρεσιών (Αγορανομία, Υγειονομικό κ.λ.π.) για την εύρυθμη και

άψογη λειτουργία του εστιατορίου, το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, διατηρεί το δικαίωμα να λύσει μονομερώς τη σύμβαση και να κηρύξει έκπτωτο τον ανάδοχο, ο οποίος πέρα από τις άλλες συνέπειες που προβλέπονται από τη σχετική νομοθεσία και τη διακήρυξη, βαρύνεται και με κατάπτωση ποινικής ρήτρας ποσού δέκα χιλιάδων ευρώ (10.000 €) η οποία θα εισπραχθεί με την διαδικασία εισπράξεως δημοσίων εσόδων.

στ. Καθ' όλη τη διάρκεια εκτέλεσης του έργου, ο Ανάδοχος θα πρέπει να συνεργάζεται στενά με την Αναθέτουσα Αρχή, υποχρεούται δε να λαμβάνει υπόψη του οποιοσδήποτε παρατηρήσεις της σχετικά με την εκτέλεση του έργου.

ζ. Ο Ανάδοχος θα είναι πλήρως και αποκλειστικά μόνος Υπεύθυνος για την τήρηση της ισχύουσας νομοθεσίας ως προς το απασχολούμενο από αυτόν προσωπικό για την εκτέλεση των υποχρεώσεων της σύμβασης. Σε περίπτωση οποιασδήποτε παράβασης ή ζημίας που προκληθεί σε τρίτους υποχρεούται μόνος αυτός προς αποκατάστασή της.

η. Ο Ανάδοχος υποχρεούται να συμμορφώνεται απολύτως με τα επιβαλλόμενα από τα Άρθρα 138 και 182 της Διεθνούς Σύμβασης Εργασίας περί απασχόλησης ή εκμετάλλευσης ανηλίκων κάτω των 15 ετών.

Σε περίπτωση Ένωσης/Κοινοπραξίας οι ως ανωτέρω ποινικές ρήτρες και οι τυχόν τόκοι επιβάλλονται αναλογικά σε όλα τα μέλη της Ένωσης / Κοινοπραξίας.

Αντίτιμο- Πληρωμή του αναδόχου- Δικαιολογητικά πληρωμής

1. Το αντίτιμο των υπηρεσιών του αναδόχου ανέρχεται σε **1,80 €**, ανά ημερήσιο σιτηρέσιο (πλέον Φ.Π.Α.) για τους δικαιούμενους δωρεάν σίτισης φοιτητές. Ειδικότερα ο ανάδοχος θα λάβει για τις παρεχόμενες υπηρεσίες για κάθε Ομάδα/Πανεπιστημιακή Μονάδα μέχρι το ποσό άνευ ΦΠΑ που αναφέρεται στους παρακάτω πίνακες

ΟΜΑΔΑ Α:

Πανεπιστημιακή Μονάδα Τρίπολης: 161.132,40€(για ένα έτος)

Πανεπιστημιακή Μονάδα Ναυπλίου: 54.568,80 (για ένα έτος)

Πανεπιστημιακή Μονάδα Κορίνθου: 41.184,00 € (για ένα έτος)

ΟΜΑΔΑ Β:

Πανεπιστημιακή Μονάδα Σπάρτης: 65.379,60 € (για ένα έτος)

Πανεπιστημιακή Μονάδα Καλαμάτας: 110.682,00€ (για ένα έτος)

Η έκδοση του τιμολογίου θα γίνεται για κάθε Πανεπιστημιακή Μονάδα ξεχωριστά

2. Για τους μη δικαιούμενους δωρεάν σίτισης φοιτητές, για το προσωπικό του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, για τους φιλοξενούμενους φοιτητές- σπουδαστές, καθώς και για το προσκεκλημένο από το Πανεπιστήμιο εκπαιδευτικό και

διοικητικό προσωπικό το αντίτιμο ανέρχεται στο ποσό των 0,60€ (εξήντα λεπτών) συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α. 13% για το πρωινό και των 2,25€ (δύο ευρώ και είκοσι πέντε λεπτών) (συμπεριλαμβανομένου του Φ.Π.Α. 13%), ανά ημερήσιο σιτηρέσιο, και καταβάλλεται στον ανάδοχο από τους σιτιζόμενους της παρούσης παραγράφου.

3. Η αμοιβή ανά Ομάδα ή στο σύνολο του έργου θα καταβάλλεται στον ανάδοχο με μηνιαίες πληρωμές, οι οποίες θα πραγματοποιούνται εντός του επομένου μήνα ύστερα από βεβαίωση της αρμόδιας Επιτροπής Παραλαβής για την καλή εκτέλεση της σίτισης. Για τον καθορισμό της μηνιαίας πληρωμής της αναδόχου ανά Ομάδα, θα λαμβάνεται υπόψη ο αριθμός των ημερησίως δικαιούμενων δωρεάν σίτισης. Το άθροισμα για όλες τις ημέρες του μήνα θα πολλαπλασιάζεται με την τιμή ημερησίου σιτηρεσίου, κατά την προσφορά της αναδόχου. Η πληρωμή θα γίνεται με Χρηματικό Ένταλμα, το οποίο θα εκδίδεται στο όνομα του αναδόχου, βάσει των νόμιμων παραστατικών και δικαιολογητικών που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 200 παρ. 4 του Ν. 4412/2016, καθώς και κάθε άλλου δικαιολογητικού που τυχόν ήθελε ζητηθεί από τις αρμόδιες υπηρεσίες που διενεργούν τον έλεγχο και την πληρωμή. Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου δεν ευθύνεται για τυχόν καθυστέρηση πληρωμής του αναδόχου, ούτε και για την καταβολή των αντίστοιχων τόκων, σε περίπτωση που η εν λόγω καθυστέρηση οφείλεται σε έλλειψη των σχετικών πιστώσεων, για την οποία το ίδιο δεν φέρει ευθύνη.

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

Τον Ανάδοχο βαρύνουν οι υπέρ τρίτων κρατήσεις, ως και κάθε άλλη επιβάρυνση, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία, μη συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α., για την παράδοση της υπηρεσίας στον τόπο και με τον τρόπο που προβλέπεται στα έγγραφα της σύμβασης. Ιδίως βαρύνεται με τις ακόλουθες κρατήσεις:

α) Κράτηση 0,07% η οποία υπολογίζεται επί της αξίας κάθε πληρωμής προ φόρων και κρατήσεων της αρχικής, καθώς και κάθε συμπληρωματικής σύμβασης Υπέρ της Ενιαίας Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Συμβάσεων επιβάλλεται (άρθρο 4 Ν.4013/2011 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει)

β) Κράτηση ύψους 0,02% υπέρ του Δημοσίου, η οποία υπολογίζεται επί της αξίας, εκτός ΦΠΑ, της αρχικής, καθώς και κάθε συμπληρωματικής σύμβασης. Το ποσό αυτό παρακρατείται σε κάθε πληρωμή από την αναθέτουσα αρχή στο όνομα και για λογαριασμό της Γενικής Διεύθυνσης Δημοσίων Συμβάσεων και Προμηθειών σύμφωνα με την παρ. 6 του άρθρου 36 του ν. 4412/2016. Ο χρόνος τρόπος και η διαδικασία κράτησης καθώς και κάθε άλλο αναγκαίο θέμα για την εφαρμογή της ως άνω απόφασης εξαρτάται από την έκδοση της κοινής απόφασης του Υπουργού Οικονομίας Ανάπτυξης και Τουρισμού & Οικονομικών της παρ.6 του άρθρου 36 του Ν.4412/2016.

γ) Κράτηση 0,06% η οποία υπολογίζεται επί της αξίας κάθε πληρωμής προ φόρων και κρατήσεων της αρχικής καθώς και κάθε συμπληρωματικής σύμβασης υπέρ της Αρχής Εξέτασης Προδικαστικών Προσφυγών (άρθρο 350 παρ. 3 του ν. 4412/2016) .

Οι υπέρ τρίτων κρατήσεις υπόκεινται στο εκάστοτε ισχύον αναλογικό τέλος χαρτοσήμου 3% και στην επ' αυτού εισφορά υπέρ ΟΓΑ 20%.

Με κάθε πληρωμή θα γίνεται η προβλεπόμενη από την κείμενη νομοθεσία παρακράτηση φόρου εισοδήματος αξίας 4% επί του καθαρού ποσού.

Εγγυήσεις Αναδόχου

Εκδίδονται από πιστωτικά ιδρύματα που λειτουργούν νόμιμα στα κράτη - μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου ή στα κράτη μέλη της ΣΔΣ και έχουν, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις, το δικαίωμα αυτό. Μπορούν, επίσης, να εκδίδονται από το Ε.Τ.Α.Α. - Τ.Σ.Μ.Ε.Δ.Ε. ή να παρέχονται με γραμμάτιο του Ταμείου Παρακαταθηκών και Δανείων με παρακατάθεση σε αυτό του αντίστοιχου χρηματικού ποσού. Αν συσταθεί παρακαταθήκη με γραμμάτιο παρακατάθεσης χρεογράφων στο Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων, τα τοκομερίδια ή μερίσματα που λήγουν κατά τη διάρκεια της εγγύησης επιστρέφονται μετά τη λήξη τους στον υπέρ ου η εγγύηση δικαιούχο.

Τα αντίστοιχα έγγραφα των εγγυήσεων, αν δεν είναι διατυπωμένα στην Ελληνική, θα συνοδεύονται από επίσημη μετάφραση.

Εγγυήσεις καλής εκτέλεσης

Για την άρτια, άριστη, πιστή και σύμφωνα με τους εδώ όρους εκτέλεση της Υπηρεσίας, ο Ανάδοχος με την υπογραφή της παρούσας σύμβασης κατέθεσε στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου την με αριθμό 2234000210 της Ευρώπης Ασφαλιστική Ίδρυμα – Κατάστημα ποσού 21.6480,00Ευρώ, επιστολή καλής εκτέλεσης της σύμβασης, σύμφωνα με το άρθρο 72 παρ. 1 β) του ν. 4412/2016, το ύψος της οποίας ανέρχεται σε ποσοστό 5% επί της αξίας της σύμβασης, εκτός ΦΠΑ, με διάρκεια ισχύος μέχρι την επιστροφή της. (δύο μήνες μετά την οριστική παραλαβή της υπηρεσίας) , Αυτή θα επιστραφεί μετά την οριστική παραλαβή της υπηρεσίας εφόσον δεν έχει παρουσιαστεί λόγος έκπτωσης του Αναδόχου σύμφωνα με τα προβλεπόμενα παρακάτω. Πέρα από την κατάπτωση της εγγύησης δικαιούται το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου σε περίπτωση κήρυξης του Αναδόχου της ως έκπτωτου να αξιώσει σωρευτικά και την ανόρθωση κάθε ζημίας θετικής ή αποθετικής που αυτό υπέστη, σύμφωνα με τις διατάξεις της κείμενης ελληνικής νομοθεσίας.

Ειδικά, το ποσό της εγγυητικής επιστολής που θα κατατεθεί από τον ανάδοχο είναι:

Εγγυητική Καλής Εκτέλεσης των Ομάδων/Πανεπιστημιακών Μονάδων (Α): ΤΡΙΠΟΛΗ, ΝΑΥΠΛΙΟ, ΚΟΡΙΝΘΟΣ, (Β) ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΣΠΑΡΤΗ (Συστ. Αριθμ. 94728, 94729): **21.6480,00**

Παρακολούθηση του Έργου - Πιστοποίηση Ορθής Εκτέλεσης

Η παρακολούθηση της εκτέλεσης της Σύμβασης και η διοίκηση αυτής θα διενεργηθεί από το Τμήμα Φοιτητικής Μέριμνας ως Αρμόδιο το οποίο και θα εισηγείται στη Σύγκλητο για όλα τα ζητήματα που αφορούν στην προσήκουσα εκτέλεση όλων των όρων της σύμβασης και στην εκπλήρωση των υποχρεώσεων του αναδόχου, και ιδίως για ζητήματα που αφορούν σε τροποποίηση του αντικειμένου και παράταση της διάρκειας της σύμβασης, υπό τους όρους του άρθρου 132 του ν. 4412/2016.

Η αρμόδια υπηρεσία μπορεί, με απόφασή της να ορίζει για την παρακολούθηση της σύμβασης ως επόπτη με καθήκοντα εισηγητή υπάλληλο της υπηρεσίας. Με την ίδια απόφαση δύνανται να ορίζονται και άλλοι υπάλληλοι της αρμόδιας υπηρεσίας ή των εξυπηρετούμενων από την σύμβαση φορέων, στους οποίους ανατίθενται επιμέρους καθήκοντα για την παρακολούθηση της σύμβασης. Σε αυτή την περίπτωση ο επόπτης λειτουργεί ως συντονιστής. Τα καθήκοντα του επόπτη είναι, ενδεικτικά, η πιστοποίηση της εκτέλεσης του αντικειμένου της σύμβασης, καθώς και ο έλεγχος της συμμόρφωσης του αναδόχου με τους όρους της σύμβασης. Με εισήγηση του επόπτη η υπηρεσία που διοικεί τη σύμβαση μπορεί να απευθύνει έγγραφα με οδηγίες και εντολές προς τον ανάδοχο που αφορούν στην εκτέλεση της σύμβασης.

Η εποπτεία της λειτουργίας του εστιατορίου και ειδικότερα ο έλεγχος της ποιότητας και γνησιότητας και ποιότητας χρησιμοποιούμενων υλικών ποσότητας και του βάρους των χορηγούμενων μερίδων φαγητού ο έλεγχος της καθαριότητας των χώρων σίτισης της συντήρησης εγκαταστάσεων επίπλων σκευών θα διενεργείται από την Επιτροπή Φοιτητικού Εστιατορίου και είναι ανεξάρτητη από τους ελέγχους που διενεργούν οι αρμόδιες Υπηρεσίες. Η Επιτροπή Φοιτητικού Εστιατορίου αποτελείται από υπαλλήλους του Πανεπιστημίου, μέλη Δ.Ε.Π. και φοιτητές. Οι έλεγχοι θα διενεργούνται σε ημερομηνίες που θα καθορίζει η Διοίκηση του Πανεπιστημίου ή η καθ' ύλη Επιτροπή.

Οι Επιτροπές θα εισηγούνται αρμοδίως και σχετικά στην Αναθέτουσα Αρχή του Ιδρύματος

Έκπτωση Αναδόχου/Μονομερής Λύση της Σύμβασης

Σε περίπτωση αθέτησης των όρων της σύμβασης ή σε περίπτωση που η ανάδοχος εταιρεία δεν ανταποκρίνεται απόλυτα στις υποχρεώσεις που απορρέουν από τους όρους αυτής, ή δεν συμμορφώνεται προς τις υποδείξεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και των άλλων υπηρεσιών (Αγορανομία, Υγειονομική Υπηρεσία και λοιπές αρμόδιες

Κρατικές Υπηρεσίες) για την εύρυθμη και άψογη λειτουργία της σίτισης, το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου διατηρεί το δικαίωμα να λύσει μονομερώς τη σύμβαση και να κηρύξει έκπτωτο τον ανάδοχο πέρα από τις άλλες συνέπειες που προβλέπονται από τη σχετική νομοθεσία και τη σύμβαση, βαρύνεται και με κατάπτωση της ποινικής ρήτρας η οποία ορίζεται από την Αναθέτουσα Αρχή του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και θα εισπραχθεί με την διαδικασία είσπραξης δημοσίων εσόδων.

Απαγορεύεται στον ανάδοχο να διακόψει εκτός ανωτέρας βίας, την λειτουργία του Εστιατορίου. Σε περίπτωση διακοπής κηρύσσεται αυτοδίκαια έκπτωτος και η εγγύηση καλής εκτέλεσης καταπίπτει υπέρ του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και η Αναθέτουσα Αρχή αποφασίζει την επανάληψη του διαγωνισμού σε βάρος του.

Με απόφαση της Αναθέτουσας Αρχής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και ύστερα από πρόταση της αρμόδιας Επιτροπής Σίτισης διακόπτεται η χρηματοδότηση του έργου και καταγγέλλεται η σύμβαση, εφόσον η ανάδοχος εταιρεία δεν παρέχει τις υπηρεσίες, σύμφωνα με τη σύμβαση ανάθεσης. Για τα θέματα καταγγελίας της σύμβασης, έχουν ανάλογη εφαρμογή τα οριζόμενα στις **παρ. 1 και 2 του άρθρου 133 του Ν. 4412/2016**.

Εκχώρηση Υποχρεώσεων και Δικαιωμάτων

Απαγορεύεται η εκχώρηση από τον ανάδοχο του έργου σε οποιονδήποτε τρίτο, των υποχρεώσεων και δικαιωμάτων που απορρέουν από τη σύμβαση που θα συναφθεί μεταξύ αυτού και του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Δύναται μόνο να επιτραπεί κατόπιν αιτήσεως του Αναδόχου και εγκρίσεως της Αναθέτουσας Αρχής η Εκχώρηση-Ενεχυρίαση των χρηματικών ποσών των Συμβάσεων που θα προκύψουν.

Προσωπικό

Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου δεν ευθύνεται για την επιλογή του προσωπικού από τον ανάδοχο – εργοδότη, του προσωπικού το οποίο προσέλαβε και απασχολεί στο εστιατόριο, ούτε υπέχει οποιαδήποτε ευθύνη έναντι του προσωπικού αυτού, για το οποίο αποκλειστικός υπεύθυνος είναι ο ανάδοχος.

Ο ανάδοχος θα είναι πλήρως και αποκλειστικά μόνος υπεύθυνος για την τήρηση της ισχύουσας νομοθεσίας και των συλλογικών συμβάσεων ως προς το απασχολούμενο από αυτόν προσωπικό για την εκτέλεση των υποχρεώσεων της σύμβασης. Σε περίπτωση οποιασδήποτε παράβασης ή ζημίας που προκληθεί σε τρίτους υποχρεούται μόνος αυτός προς αποκατάστασή της.

Ανωτέρα Βία

Τα συμβαλλόμενα μέρη δεν ευθύνονται για τη μη εκπλήρωση των συμβατικών τους υποχρεώσεων, στο μέτρο που η αδυναμία εκπλήρωσης οφείλεται σε περιστατικά ανωτέρας βίας. Η απόδειξη της ανωτέρας βίας βαρύνει αυτόν που την επικαλείται.

Ως περιπτώσεις ανωτέρας βίας αναφέρονται ενδεικτικά οι παρακάτω:

- (1) Γενική ή μερική απεργία, που συνεπάγεται τη διακοπή των εργασιών του καταστήματος ή του εργοστασίου του προμηθευτή.
- (2) Γενική ή μερική πυρκαγιά στο κατάστημα ή στο εργοστάσιο του προμηθευτή.
- (3) Πλημμύρα.
- (4) Σεισμός.
- (5) Πόλεμος.

Ο Ανάδοχος, επικαλούμενος υπαγωγή της αδυναμίας εκπλήρωσης υποχρεώσεων του σε γεγονός που εμπίπτει στην προηγούμενη παράγραφο, οφείλει να γνωστοποιήσει και επικαλεσθεί προς την Αναθέτουσα Αρχή τους σχετικούς λόγους και περιστατικά εντός αποσβεστικής προθεσμίας δέκα (10) ημερών από τότε που συνέβησαν, προσκομίζοντας τα απαραίτητα αποδεικτικά στοιχεία. Η Αναθέτουσα Αρχή υποχρεούται να απαντήσει εντός δέκα (10) ημερών από λήψεως του σχετικού αιτήματος του Αναδόχου, διαφορετικά με την πάροδο άπρακτης της προθεσμίας τεκμαίρεται η αποδοχή του αιτήματος.

Συνέχεια Σύμβασης

Σε περίπτωση κατά την οποία ο ανάδοχος εκποιήσει την επιχείρηση, είναι δυνατόν να συνεχιστεί η σύμβαση με τον αγοραστή, ο οποίος θα πρέπει να αποδεχθεί πλήρως όλο το περιεχόμενο της παρούσας διακήρυξης καθώς και της σύμβασης.

Τεχνική Περιγραφή Έργου

Περιγραφή συστήματος σίτισης

Ο ανάδοχος θα παρέχει ημερησίως σίτιση πρωινού και δύο γευμάτων (γεύμα – δείπνο) στους δικαιούμενους δωρεάν σίτιση φοιτητές του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στις Ομάδες/Πανεπιστημιακές Μονάδες (Α) ΟΜΑΔΑ: ΤΡΙΠΟΛΗ, ΝΑΥΠΛΙΟ, ΚΟΡΙΝΘΟΣ (Β) ΟΜΑΔΑ: ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΣΠΑΡΤΗ» Επίσης, θα παρέχει ημερησίως σίτιση (πρωινού-γεύμα –

δείπνο) στους μη δικαιούμενους δωρεάν σίτιση φοιτητές και στο διδακτικό και διοικητικό εν γένει προσωπικό του Πανεπιστημίου έναντι του τιμήματος των 0,60 € (εξήντα λεπτών) ανά πρωινό και 2,25 € (δύο ευρώ και είκοσι πέντε λεπτά) ανά γεύμα.

Το δικαίωμα της δωρεάν σίτισης είναι αυστηρά προσωπικό και μη μεταβιβάσιμο.

Η παροχή των υπηρεσιών του Αναδόχου θα γίνεται σε χώρους εστίασης που διαθέτει το Πανεπιστήμιο (Πανεπιστημιακή Μονάδα Τρίπολης, Καλαμάτας, Κορίνθου) είτε σε μισθωμένους χώρους (Πανεπιστημιακή Μονάδα Ναυπλίου, Σπάρτης).

Σε περίπτωση που ο χώρος σίτισης βρίσκεται στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου και παραχωρείται δωρεάν στον ανάδοχο τότε το πανεπιστήμιο αναλαμβάνει την υποχρέωση καταβολής των δαπανών λειτουργίας των χώρων εστίασης των φοιτητών (ΔΕΗ, νερό, θέρμανση), όπως προβλέπονταν στην διακήρυξη.

Ώρες λειτουργίας φοιτητικών εστιατορίων

Το σιτηρέσιο περιλαμβάνει πρωινό γεύμα και δείπνο και παρέχεται όλες τις ημέρες της εβδομάδας, εργάσιμες και μη, εκτός από τις διακοπές των Χριστουγέννων και του Πάσχα και τις επίσημες αργίες. Οι ώρες λειτουργίας του εστιατορίου θα είναι από τις 8.00-9.00, 13:00 έως 15:00 και από 18:00 έως 20:00. Οι ώρες αυτές είναι δυνατό να τροποποιούνται, με απόφαση της Αναθέτουσας Αρχής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου μετά από πρόταση του οικείας Εποπτεύουσας Επιτροπής ανά Πανεπιστημιακή Μονάδα, αν κατά την εφαρμογή διαπιστωθεί ότι δεν εξυπηρετούνται οι φοιτητές.

Διανομή φαγητού

Η διανομή του φαγητού θα πραγματοποιείται στους χώρους εστίασης με το σύστημα αυτοεξυπηρέτησης (self service) από 8.00 -9.00 (πρωινό), 13:00 έως 15:00 το γεύμα και από 18:00 έως 20:00 το δείπνο.

Εδεσματολόγιο

Ο ανάδοχος υποχρεούται να προσφέρει καθημερινά το πρόγραμμα εδεσματολογίου που υπέβαλε μαζί με την προσφορά του και από άποψη ποιότητας και από άποψη ποσότητας και να αναρτά στον πίνακα ανακοινώσεων, ανελλιπώς αναλυτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα σίτισης το οποίο δεν θα τροποποιεί χωρίς την έγκριση της αρμόδιας Επιτροπής. Τυχόν αλλαγές στο μενού του αναδόχου, λόγω έλλειψης ενός προϊόντος στην αγορά, θα πρέπει να γίνουν μετά από έγκριση της Επιτροπής φοιτητικού εστιατορίου, με την προϋπόθεση ότι το νέο γεύμα θα είναι ίσης ποσοτικής

και θερμιδικής αξίας με το μενού της ημέρας. Το ημερήσιο μενού θα πρέπει να πληροί όλους τους όρους υγιεινής διατροφής και ως προς τη ποσότητα και το βάρος, να είναι σύμφωνο με τις κείμενες Αγορανομικές Διατάξεις. Το ακριβές πρόγραμμα για κάθε μήνα θα καταρτίζεται με συνεργασία του αναδόχου και των εκπροσώπων του Ιδρύματος και θα δημοσιοποιείται μέχρι τις 20 του προηγούμενου μήνα.

Σε κάθε γεύμα και σε κάθε δείπνο θα προσφέρονται (σύμφωνα με τους Πίνακες 1 και 2):

πρωινό (υποχρεωτικά)

πρώτο πιάτο (προαιρετικά)

δύο εναλλακτικά φαγητά ως κυρίως πιάτο (υποχρεωτικά) και

συνοδευτικά.

Αναλυτική Περιγραφή Έργου

Η ανάδοχος εταιρεία δεσμεύεται για την τήρηση των παρακάτω:

Να λειτουργήσει το Φοιτητικό Εστιατόριο των Ομάδων/Πανεπιστημιακών Μονάδων: **(Α) Ομάδα: Τρίπολη, Ναύπλιο,**

Κόρινθος & (Β) Ομάδα: Καλαμάτα, Σπάρτη του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου εφαρμόζοντας συστήματα και

διαδικασίες που ορίζονται με βάση τα πρότυπα ISO 9001 και ΕΛΟΤ 1416 με πεδίο εφαρμογής την «προετοιμασία,

παρασκευή και παράθεση γευμάτων σε εστιατόρια, εξυπηρέτηση μαζικής εστίασης σπουδαστών Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι.».

Σχετικά με το μενού, για τις Ομάδες/Πανεπιστημιακές Μονάδες **(Α) Ομάδα: Τρίπολη, Ναύπλιο, Κόρινθος & (Β)**

Ομάδα: Καλαμάτα, Σπάρτη του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου προσφέρεται ενιαίο εδεσματολόγιο τεσσάρων (4)

εβδομάδων για όλες τις ημέρες της εβδομάδας που περιγράφεται αναλυτικά από α) τον **Πίνακα 1 -B1** «Ανάλυση

Πρωινού», β) τον **Πίνακα 1- B2** «Πίνακας Γευμάτων» (Τεχνική Προσφορά Αναδόχου) για μεσημεριανό και βραδινό

και γ) τον **Πίνακα 1-Γ** «Πίνακας Ελάχιστο Βάρος Μεριδών» . Οι ανωτέρω Πίνακες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος

αυτής της σύμβασης .

Το εδεσματολόγιο, το οποίο απευθύνεται στους δικαιούχους δωρεάν σίτισης φοιτητές καθώς και στο διδακτικό και

διοικητικό προσωπικό του Ιδρύματος (το οποίο θα σιτίζεται καταβάλλοντας το αντίτιμο των 0,60 € (εξήντα λεπτών)

ανά πρωινό και 2,25 € (δύο ευρώ και είκοσι πέντε λεπτά) ανά γεύμα, συμπεριλαμβάνει:

Σε κάθε γεύμα και σε κάθε δείπνο θα προσφέρονται :

1. πρωινό (υποχρεωτικά)
2. πρώτο πιάτο (προαιρετικά)
3. δύο εναλλακτικά φαγητά ως κυρίως πιάτο (υποχρεωτικά) και
4. συνοδευτικά (υποχρεωτικά) σύμφωνα με τους Πίνακες 1 και 2

Τα δεκατέσσερα εβδομαδιαία γεύματα θα πρέπει να έχουν ενδεικτικά τουλάχιστον την πιο κάτω βασική σύνθεση, την οποία ο ανάδοχος μπορεί να βελτιώσει τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά ως προς τη σύνθεσή τους .

Πρωινό (ενδεικτική σύνθεση)

Καφές ή Τσάι ή Γάλα

Ψωμί

Μερίδα βούτυρο

Μερίδα μέλι ή μαρμελάδα

Φρέσκα Φρούτα ή φρέσκος χυμός

Αυγό βραστό

Το γάλα του πρωινού θα είναι πλήρες μακράς διάρκειας ή εβαπορέ αναγνωρισμένης βιομηχανίας.

Ο καφές θα είναι φίλτρου ή στιγμιαίος (μερίδες) αναγνωρισμένης βιομηχανίας

Κύριο πιάτο γεύματος και δείπνου:

Δύο (2) γεύματα με φρέσκο κιμά και σαλάτα εποχής.

Δύο (2) γεύματα με λαδερά και τυρί α' ποιότητας ή ζυμαρικά και τυρί α' ποιότητας.

Δύο (2) γεύματα με κοτόπουλο, τυρί α' ποιότητας και σαλάτα εποχής.

Τρία (3) γεύματα με κρέας και σαλάτα εποχής.

Δύο (2) γεύματα με ψάρι και σαλάτα εποχής.

Δύο (2) γεύματα με όσπρια και τυρί α' ποιότητας, ή λαχανικά και τυρί α' ποιότητας

ή ομελέτα και τυρί α' ποιότητας .

Φρέσκα φρούτα ή γλυκό.

Για την Παρασκευή των φαγητών ο ανάδοχος υποχρεούται να χρησιμοποιεί υλικά αρίστης ποιότητας

Ειδικότερα:

1. Για τα κρέατα και τα πουλερικά θα είναι όλα νωπά αρίστης ποιότητας. Ο κιμάς θα παρασκευάζεται από καθαρό μυϊκό κρέας (νωπό αρίστης ποιότητας). Ιδιαίτερα οι κεφτέδες δεν θα περιέχουν ψωμί σε αναλογία μεγαλύτερη του 18 % υπολογισμένου επί ξηράς ουσίας, το δε ψήσιμό τους θα είναι πλήρες.

2. Τα ψάρια θα είναι όλων των ειδών, αλλά α' ποιότητας. Στον κατάλογο του εστιατορίου θα αναγράφεται με σαφήνεια αν το φαγητό είναι κατεψυγμένο.

3. Τα λαχανικά και τα φρούτα θα είναι αρίστης ποιότητας. Απαγορεύεται η χρησιμοποίηση κονσερβοποιημένων λαχανικών ή άλλων εδεσμάτων και υλικών σε κονσέρβα (π.χ. λουκάνικα, ντολμάδες, κ.λ.π.). Επιτρέπονται μόνο κονσερβοποιημένα φρούτα ως επιδόρπιο (κομπόστα). Στον κατάλογο του εστιατορίου θα αναγράφεται με σαφήνεια αν το φαγητό είναι κατεψυγμένο

4. Τα βούτυρα τα φυτικά λίπη και τα φυτικά έλαια θα είναι αρίστης και αναγνωρισμένης βιομηχανίας. Ειδικότερα θα χρησιμοποιούνται και έπειτα από έγκριση της αρμόδιας Επιτροπής:

-Ελαιόλαδο για σαλάτα αγορανομικής οξύτητας 0-1 βαθμών.

-Ελαιόλαδο για φαγητό αγορανομικής οξύτητας 0-1,5 βαθμών.

-Λάδι για τηγανητά αγορανομικής οξύτητας 0-1,5 βαθμών ή σπορέλαιο οξύτητας 0 βαθμών.

-Μαγειρικά λίπη αναγνωρισμένης βιομηχανίας.

-Βούτυρο γάλακτος για την παρασκευή των γλυκισμάτων

-Για την παρασκευή ζυμαρικών θα χρησιμοποιείται το μαγειρικό λίπος σε ποσοστό 50% και το βούτυρο γάλακτος σε ποσοστό 50%.

-Τα εναπομείναντα από το τηγάνισμα έλαια δεν θα χρησιμοποιούνται ξανά. Απαγορεύεται ρητά η χρήση ζωικών λιπών.

5. Το ψωμί θα είναι ημέρας με αλεύρι τύπου 70%.

6. Τα τυριά, τα χορταρικά και όλα τα υπόλοιπα υλικά θα είναι α' ποιότητας. Ειδικά για το τυρί φέτα θα πρέπει να έχει τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που ορίζει το άρθρο 83 του Κώδικα Τροφίμων για τη φέτα.

7. Το γιαούρτι θα είναι πρόβειο ή και αγελαδινό, πλήρες ή και με μειωμένα λιπαρά, σε καμιά όμως περίπτωση υποκατάστατο.

8. Οι πατάτες δεν θα πρέπει να είναι προτηγανισμένες.

Ειδικότερα:

Το κρέας και ο κιμάς, θα πρέπει να είναι άνευ ορατού λίπους και πρόσθετων ξένων υλών, ενώ παράλληλα θα πρέπει να τηρούνται οι βασικοί κανόνες τυποποίησης-συσκευασίας. Για τα κατεψυγμένα ψάρια δεν θα πρέπει να γίνεται προσθήκη πρόσθετων υλών ή να υπόκεινται σε άλλου είδους επεξεργασία, πέραν της κατάψυξης. Η οξειδωση, αφυδάτωση, απόψυξη- επανακατάψυξη, αλλοίωση καθώς και η παρουσία άλλων τεχνικών ελαττωμάτων, καθιστούν τα παραπάνω προϊόντα ακατάλληλα. Περαιτέρω, η θερμοκρασία παραλαβής αυτών, θα πρέπει να είναι στους -15o C , ενώ είναι απαραίτητο να τηρούνται οι βασικοί κανόνες τυποποίησης-συσκευασίας.

Το πρώτο πιάτο, το κυρίως πιάτο και τα συνοδευτικά, θα παρέχονται δύο φορές την ημέρα και θα είναι διαφορετικό το γεύμα από το δείπνο.

Το εδεσματολόγιο με κοτόπουλο ή κρέας δεν θα επαναλαμβάνεται την ίδια ημέρα (μεσημέρι – βράδυ), ούτε στο εδεσματολόγιο της επόμενης ημέρας.

Τυχόν αλλαγές στο εδεσματολόγιο του αναδόχου, λόγω έλλειψης ενός προϊόντος στη αγορά μπορούν να γίνουν μόνον μετά από αίτησή του στην αρμόδια Επιτροπή και έγκριση από την Αναθέτουσα Αρχή του Πανεπιστημίου ή εξουσιοδοτημένο από αυτό πρόσωπο, λόγω του επείγοντος.

Υποχρεώσεις αναδόχου

Έλεγχος σιτιζομένων

Ο έλεγχος των σιτιζομένων δωρεάν φοιτητών θα γίνεται με βάση τις καταστάσεις των δικαιούμενων δωρεάν σίτισης φοιτητών που θα δίδονται από το Πανεπιστήμιο στον ανάδοχο εστιατόρα. Η πιστοποίηση της φοιτητικής ιδιότητας θα γίνεται με την επίδειξη της φοιτητικής ταυτότητάς του.

Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται να τηρεί καθημερινά στατιστικά στοιχεία των σιτιζομένων στο Εστιατόριο με μέθοδο που θα συμφωνηθεί με τις αρμόδιες υπηρεσίες του Πανεπιστημίου. Τα στοιχεία αυτά η ανάδοχος εταιρεία οφείλει να τα υποβάλει στο Λογιστήριο του Πανεπιστημίου εντός του πρώτου δεκαήμερου του επόμενου μήνα που αφορούν την σίτιση.

Χώροι παρασκευής σιτηρεσίου

Η παρασκευή κάθε είδους εδέσματος γίνεται αποκλειστικά στον χώρο του εστιατορίου του αναδόχου με τον προτεινόμενο από τον ανάδοχο εξοπλισμό, σύμφωνα με την προσφορά του.

Ο ανάδοχος αναλαμβάνει την ευθύνη για την έγκαιρη, σωστή, ασφαλής και χωρίς οποιαδήποτε πρακτικό

πρόβλημα για την Αναθέτουσα Αρχή, μεταφορά και παράδοση των ημερησίων σιτηρεσίων στους χώρους σίτισης (η οποία και θα τεκμηριώνεται στην προσφορά του)

Χώροι Εστίασης

α) Χώροι που παραχωρούνται από το Πανεπιστήμιο:

Στον ανάδοχο του διαγωνισμού παρέχεται, χωρίς μίσθωμα η χρήση των χώρων εστίασης του Πανεπιστημίου στις Πανεπιστημιακές Μονάδες με όλες τις ηλεκτρικές, υδραυλικές και αποχετευτικές εγκαταστάσεις και τα εξοπλιστικά μέσα αυτού.

Οι χώροι εστίασης που προορίζονται, για την σίτιση των φοιτητών του Πανεπιστημίου, θα παραχωρηθούν στην ανάδοχο εταιρεία με ιδιαίτερα πρωτόκολλα παραλαβής και παραδόσεως την ημέρα της υπογραφής της Σύμβασης και τα οποία θα επισυναφθούν σ' αυτές.

Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται να διατηρεί σε καλή λειτουργική κατάσταση τις εγκαταστάσεις του χώρου εστίασης που της έχει παραχωρηθεί από το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Συγκεκριμένα, θα συντηρεί τον εξοπλισμό που της έχει διατεθεί, το ηλεκτρολογικό και υδραυλικό δίκτυο, το σύστημα εξαερισμού και θέρμανσης. Σε περίπτωση φθοράς των παραπάνω από συνήθη χρήση, ο ανάδοχος θα τις επισκευάζει άμεσα με δική του δαπάνη. Επίσης υποχρεούται στην άμεση αντικατάσταση των καταστρεφόμενων ειδών, καθώς και την αντικατάσταση των κρινόμενων ως ακατάλληλων από τα αρμόδια όργανα του Πανεπιστημίου για τον έλεγχο του χώρου.

Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται να χρησιμοποιεί τις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου αποκλειστικά, για την σίτιση των φοιτητών όπως αναφέρεται παραπάνω. Χορευτικές η ψυχαγωγικές συγκεντρώσεις φοιτητών η άλλων Πανεπιστημιακών συλλόγων επιτρέπονται μόνον μετά από έγκριση της Αναθέτουσας Αρχής του Πανεπιστημίου κατόπιν υποβολής σχετικού αιτήματος (εγγράφως).

Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται μετά την λήξη της σύμβασης να αποκομίσει μέσα σε πέντε (5) ημέρες τα αγορασθέντα απ' αυτόν έπιπλα, σκεύη κ.λ.π. Η ανάδοχος εταιρεία ουδεμίας αποζημίωσης δικαιούται, για εκτελεσθείσες εργασίες στο Εστιατόριο ή για την τοποθέτηση μονίμων εγκαταστάσεων.

Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται μετά την λήξη της σύμβασης να αποζημιώσει το Πανεπιστήμιο για κάθε φθορά, καταστροφή ή απώλεια των παραδοθέντων σ' αυτόν εγκαταστάσεων, μηχανημάτων, επίπλων, μαγειρικών σκευών και ειδών εστίασης.

Μετά την λήξη της σύμβασης η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται μέσα σε δέκα πέντε (15) ημέρες να είναι έτοιμος, για την παράδοση των χώρων του Εστιατορίου και των εγκαταστάσεων αυτού. Επίσης να εξοφλήσει τυχόν οφειλές προς

τρίτους που προέκυψαν κατά τη διάρκεια ισχύος της Σύμβασης.

Η παράδοση θα γίνει σε Επιτροπή, που θα ορίσει η Αναθέτουσα Αρχή του Πανεπιστημίου. Η εν λόγω Επιτροπή θα καταρτίσει πίνακες του παραπάνω υλικού στους οποίους θα αναφέρονται οι φθορές, καταστροφές ή απώλειες και η αποτίμησή τους σε Ευρώ και θα τους υποβάλλουν στην ΔΕ του Πανεπιστημίου το οποίο θα καθορίσει το ποσοστό των οφειλομένων στην συνήθη χρήση φθορών, κατά δίκαια κρίση.

Προσωπικό

Η ανάδοχος εταιρεία από τον παρόντα έχει την ευθύνη της πρόσληψης, απασχόλησης, πληρωμής, ασφάλισης και τυχόν αποζημίωσης του πάσης φύσεως και κατάλληλου για τη λειτουργία των χώρων παροχής εστίασης, προσωπικού.

Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται να έχει πάντοτε επαρκές και ειδικευμένο προσωπικό, για την πλήρη εξυπηρέτηση των σιτιζομένων φοιτητών, εφοδιασμένο με τα απαραίτητα βιβλιάρια Υγείας, πρόσφατα θεωρημένα όπως προβλέπεται από τον Οδηγό Υγιεινής Πρακτικής του ΕΦΕΤ.

Το προσωπικό που ασχολείται με την παρασκευή των φαγητών και το σερβίρισμα θα πρέπει, εκτός της άψογης ατομικής καθαριότητας, να φέρει καθαρή στολή και απαραίτητα κατάλληλο κάλυμμα των μαλλιών (σκούφο). Θα υπάρχει οπωσδήποτε στο προσωπικό ένα άτομο το οποίο θα απασχολείται αποκλειστικά και μόνο με την καθαριότητα των χώρων εστίασης.

Η καθαριότητα των χώρων του Εστιατορίου είναι της αποκλειστικής ευθύνης του αναδόχου. Ο χώρος πρέπει να διατηρείται άψογος και στον χρόνο μεταξύ των γευμάτων.

Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται να ασφαλίσει το προσωπικό του, σύμφωνα με τις κείμενες διατάξεις. Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου ουδεμία ευθύνη φέρει, για τις συνέπειες της μη ασφάλισης αυτών.

Το προσωπικό προσλαμβάνεται από την ανάδοχο εταιρεία, αφού προηγουμένως διαπιστωθεί, ότι είναι υγιές. Η διαπίστωση γίνεται είτε με την προσκόμιση βιβλιαρίου υγείας θεωρημένο από το Υγειονομικό Κέντρο είτε από την αρμόδια Κρατική Υγειονομική Υπηρεσία.

Ώρες λειτουργίας φοιτητικών εστιατορίων

Το σιτηρέσιο περιλαμβάνει πρωινό, γεύμα και δείπνο και παρέχεται όλες τις ημέρες της εβδομάδας, εργάσιμες και μη, εκτός από τις διακοπές των Χριστουγέννων και του Πάσχα. Οι ώρες λειτουργίας του εστιατορίου θα είναι από τις 8.00-9.00 13:00 έως 15:00 και από 18:00 έως 20:00. Οι ώρες αυτές είναι δυνατό να τροποποιούνται, με απόφαση της

Αναθέτουσας Αρχής του Πανεπιστημίου μετά από πρόταση της οικείας Εποπτεύουσας Επιτροπής, αν κατά την εφαρμογή διαπιστωθεί ότι δεν εξυπηρετούνται οι φοιτητές.

Λειτουργία Φοιτητικών Εστιατορίων

Ο ανάδοχος/οι που θα προκύψει/ουν από τον παρόντα διαγωνισμό έχει/ουν την ευθύνη:

1. Της προμήθειας των πρώτων υλών, της ετοιμασίας και διατήρησης των φαγητών έως τη διανομή τους (αγορά, μεταφορά, αποθήκευση πρώτων υλών, συντήρηση σε ψυγεία στο χώρο των μαγειρείων, καθάρισμα, πλύσιμο, τεμαχισμός, μαγείρεμα, μεριδοποίηση και διανομή του).

2. Της τοποθέτησης του ψωμιού, των μαχαιροπήρουνων, των ποτηριών, των χαρτοπετσετών, του ελαιολάδου για τις σαλάτες και των λοιπών αρτυμάτων και καρυκευμάτων στους κατάλληλους χώρους που προβλέπονται γι' αυτά.

3. Της επιμελημένης συλλογής των απορριμμάτων και υπολειμμάτων των φαγητών και της ασφαλούς φύλαξής τους σε σακούλες και κλειστούς κάδους μέχρι να μεταφερθούν στο χώρο αποκομιδής τους.

4. Της παραλαβής των δίσκων με τα άπλυτα καθώς και όλων των απαιτούμενων στη συνέχεια εργασιών για το πλύσιμο, το στέγνωμα και την τακτοποίηση των καθαρών ειδών εστίασεως της καθημερινής καθαριότητας και συχνής απολύμανσης όλων των χώρων του εστιατορίου και της διατήρησης ανά πάσα στιγμή καθαρών των αιθουσών του εστιατορίου κατά τις ώρες του φαγητού (τραπέζια, καθίσματα, δάπεδα, τζάμια και τουαλέτες). Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για τον καθαρισμό των χώρων και των ειδών εστίασεως βαρύνουν τον ανάδοχο.

5. Για την εξασφάλιση της ομαλής και απρόσκοπτης λειτουργίας συσκευών και εγκαταστάσεων του μαγειρείου και του χώρου παραμονής κοινού του εστιατορίου είναι αποκλειστικά υπεύθυνος ο ανάδοχος. Για το σκοπό αυτό φροντίζει για τους χειρισμούς και την επίβλεψη λειτουργίας, τον έλεγχο και τις ρυθμίσεις συσκευών σύμφωνα με τις οδηγίες των κατασκευαστών, προληπτική συντήρηση εγκαταστάσεων και μικροεπισκευές (αλλαγή ασφαλειών, αποκατάσταση μικροδιαρροών, αποφράξεις αποχετεύσεων κ.λ.π).

6. Ομοίως η εποπτεία της επάρκειας και της ασφαλούς αποθήκευσης και χρήσης των λειτουργικών αναλωσίμων ως καύσιμα (υγραέριο), νερό χρήσεως με τις αντίστοιχες δεξαμενές και φιάλες, ανήκει στην αποκλειστική ευθύνη του αναδόχου.

7. Περίπτωση βλάβης, που επέρχεται σε χώρους του Πανεπιστημίου από κατασκευαστική αστοχία των εγκαταστάσεων ή παρέλευση διάρκειας ζωής ή φυσιολογική φθορά συσκευής ή ανταλλακτικού αντιμετωπίζεται με πρωτοβουλία και ευθύνη του αναδόχου για την εξασφάλιση της άμεσης ενέργειας και την αποτροπή της διακοπής λειτουργίας του εστιατορίου και οι δαπάνες καλύπτονται από το Πανεπιστήμιο μετά από συνεννόηση με την Τεχνική Υπηρεσία και

την έγκριση από τα αρμόδια όργανα.

Άδεια λειτουργίας

Η ανάδοχος εταιρεία πριν από την εγκατάστασή της στους χώρους του Πανεπιστημίου και πριν την έναρξη λειτουργίας, είναι υποχρεωμένη να προσκομίσει τα εξής:

Άδεια λειτουργίας του εστιατορίου, στο όνομά του, από την αρμόδια αρχή και

Πιστοποιητικά υγείας, έκδοση βιβλιαρίου ΙΚΑ για όσους δεν έχουν και αναγγελία στο Γραφείο ευρέσεως εργασίας του ΟΑΕΔ όλων των προσώπων που θα απασχοληθούν στο εστιατόριο.

Επιστασία, φύλαξη και ασφάλεια χώρων

Η επιστασία, φύλαξη και ασφάλεια του χώρου των εστιατορίων της Πανεπιστημιακής Μονάδας **Τρίπολης, Καλαμάτας, Κορίνθου, Ναυπλίου και Σπάρτης** βαρύνει την ανάδοχο εταιρεία κατά τη διάρκεια ισχύος της σύμβασης και είναι υποχρεωμένη να λαμβάνει όλα τα αναγκαία μέτρα για το σκοπό αυτό.

Εποπτεία

Η εποπτεία της λειτουργίας του Εστιατορίου και ειδικότερα ο έλεγχος της γνησιότητας και ποιότητας των χρησιμοποιούμενων υλικών της ποσότητας και του βάρους των χορηγουμένων μερίδων φαγητού, ο έλεγχος του τιμοκαταλόγου, καθώς και της εφαρμογής των Οδηγών Υγιεινής του ΕΦΕΤ για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης διενεργείται από αρμόδια Επιτροπή, που ορίζεται από την Αναθέτουσα Αρχή του Πανεπιστημίου και είναι ανεξάρτητος του ελέγχου που ενεργείται από τις κρατικές υπηρεσίες αυτεπαγγέλτως. Το ανωτέρω όργανο θα παρακολουθεί και θα ελέγχει την τήρηση όλων των όρων της σύμβασης από τον ανάδοχο, τα δε πορίσματά του θα τα υποβάλλει στην Αναθέτουσα Αρχή του Πανεπιστημίου για την τυχόν επιβολή σ' αυτόν των προβλεπομένων από την εν λόγω διακήρυξη κυρώσεων.

Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται να δέχεται τον ανωτέρω έλεγχο και να διευκολύνει τα όργανα που ασκούν αυτόν.

Καταγραφή απόψεων σιτιζομένων

Η άποψη των σιτιζομένων για την ποιότητα, ποσότητα, το σερβίρισμα και γενικά την εξυπηρέτησή τους από την ανάδοχο, αποτελεί βασικό κριτήριο καλής λειτουργίας του Φοιτητικού Εστιατορίου. Για το λόγο αυτό, θα υπάρχουν σε εμφανή σημεία του εστιατορίου ειδικά κουτιά όπου οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να διατυπώνουν σε έντυπα τις απόψεις

τους καθώς και προτάσεις για τη βελτίωση της λειτουργίας του εστιατορίου. Στο άνοιγμα και τον έλεγχο των παραπάνω κουτιών, θα παρευρίσκεται και η ανάδοχος εταιρεία ή εκπρόσωπός του.

Ποιότητα πρώτων υλών

Η ανάδοχος εταιρεία είναι υποχρεωμένη να χρησιμοποιεί στο Εστιατόριο πρώτες ύλες άριστης ποιότητας και ελεγμένες από τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες π.χ. για την ποιότητα των κρεάτων έλεγχος από την Κτηνιατρική Υπηρεσία κ.λ.π. Η προμήθεια πρώτων υλών που με το χρόνο αποθήκευσής τους αναπτύσσουν μικροοργανισμούς (όσπρια, ζυμαρικά κ.λ.π.) θα πρέπει να γίνεται σε μικρά χρονικά διαστήματα. Εννοείται ότι οι πρώτες ύλες που θα χρησιμοποιούνται στο Εστιατόριο θα καταναλώνονται πριν τον χρόνο λήξης τους. Ιδιαίτερη φροντίδα θα πρέπει να λάβει η ανάδοχος εταιρεία για τη διατήρηση σταθερής θερμοκρασίας ψύξης των καταψυγμένων προϊόντων κατά τη μεταφορά και αποθήκευσής τους μέχρι τη χρήση τους. Ειδικότερα στα οπωροκηπευτικά (φρούτα, σαλάτες, λαχανικά κ.λ.π.) πρέπει πριν διατεθούν για χρήση να γίνεται διεξοδικός έλεγχος και με επιμέλεια η διαλογή τους, καθώς και προσεκτικό πλύσιμο.

Γενικοί Όροι Εφαρμογής της Σύμβασης

α. Ο έλεγχος της πιστής εφαρμογής των όρων της Σύμβασης θα γίνεται τακτικά ή και έκτακτα από τα αρμόδια όργανα υπό την εποπτεία και έλεγχο της Επιτροπής για την Σίτιση σε κάθε μία από τις Πανεπιστημιακές Μονάδες οι οποίες ορίζονται από την Αναθέτουσα Αρχή του Πανεπιστημίου.

β. Η τήρηση των όρων υγιεινής των χώρων, η εμφάνιση του προσωπικού, η καταλληλότητα των πρώτων υλών και των προσφερόμενων ειδών ελέγχεται από το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου σε συνεργασία με τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες. Η ανάδοχος εταιρεία υποχρεούται να δέχεται τους ελέγχους αυτούς και να διευκολύνει τα εντεταλμένα όργανα του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στο έργο τους.

γ. Η ανάδοχος εταιρεία και οι κατά τόπους υπάλληλοί της, υποχρεούνται να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις της Επιτροπής για την Σίτιση καθώς και των αρμόδιων ελεγκτικών οργάνων σε κάθε θέμα που έχει σχέση με τις εκτελούμενες εργασίες και τις παρεχόμενες υπηρεσίες.

δ. Είναι υποχρεωμένη να τηρεί τους νόμους και διατάξεις που ισχύουν, για την υγεία και ασφάλεια του προσωπικού που θα απασχολείται σε όλους τους χώρους σίτισης προς αποφυγήν τυχόν εργατικού ατυχήματος.

ε. Η αντισυμβατική συμπεριφορά της αναδόχου εταιρείας αποτελεί λόγω αποκλεισμού του σε επόμενους διαγωνισμούς του Ιδρύματος.

στ. Η άποψη των σιτιζομένων για την ποιότητα, το σερβίρισμα και γενικά την εξυπηρέτησή τους από την ανάδοχο εταιρεία, αποτελεί βασικό κριτήριο καλής λειτουργίας του Φοιτητικού εστιατορίου.

ζ. Σε περίπτωση αθετήσεως των όρων της σύμβασης ή σε περίπτωση που η ανάδοχος εταιρεία δεν ανταποκρίνεται απόλυτα στις υποχρεώσεις που απορρέουν από αυτήν και την προσφορά της ή δεν συμμορφώνεται προς τις υποδείξεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και των άλλων υπηρεσιών (Αγορανομία, Υγειονομικό) για την εύρυθμη και άψογη λειτουργία του εστιατορίου, το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου διατηρεί το δικαίωμα να λύσει μονομερώς τη σύμβαση και να κηρύξει έκπτωτο τον ανάδοχο, ο οποίος πέραν από τις άλλες συνέπειες που προβλέπονται από τη σχετική νομοθεσία και τη διακήρυξη βαρύνεται και με κατάπτωση ποινικής ρήτρας η οποία ορίζεται από την Αναθέτουσα Αρχή του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου η οποία θα εισπραχθεί με την διαδικασία εισπράξεως δημοσίων εσόδων. Δικαίωμα για μονομερή λύση της σύμβασης διατηρεί και η ανάδοχος εταιρεία σε περίπτωση αθέτησης των υποχρεώσεων του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου απέναντί του.

η. Η πληρωμή θα καταβάλλεται στον ανάδοχο με κανονικό χρηματικό ένταλμα, το οποίο θα εκδίδεται, αναλόγως με τις ημέρες λειτουργίας του εστιατορίου και μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα από την κατάθεση των απαραίτητων δικαιολογητικών.

θ. Σε περίπτωση που θα προκύψουν αμφισβητήσεις κατά σειρά προτεραιότητας ισχύουν:

α) η σύμβαση β) η διακήρυξη γ) επικουρικώς η προσφορά του αναδόχου.

ι. Θα τηρηθούν οι υποχρεώσεις του αναδόχου που απορρέουν από τις διατάξεις της περιβαλλοντικής, κοινωνικοασφαλιστικής και εργατικής νομοθεσίας, που έχουν θεσπισθεί με το δίκαιο της Ένωσης, το εθνικό δίκαιο, συλλογικές συμβάσεις ή διεθνείς διατάξεις περιβαλλοντικού, κοινωνικού και εργατικού δικαίου, οι οποίες απαριθμούνται στο Παράρτημα Χ του Προσαρτήματος Α' του ν.4412. (άρθρο 18 παρ. 2)

Λοιποί Όροι

Η Ανάδοχος εταιρεία και το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου θα προσπαθούν να ρυθμίζουν καλόπιστα κάθε διαφορά, που τυχόν θα προκύψει στις μεταξύ τους σχέσεις κατά την διάρκεια της ισχύος της σύμβασης.

Επί διαφωνίας, η διαφορά θα λύνεται από τα Ελληνικά Δικαστήρια και συγκεκριμένα τα Δικαστήρια της Τρίπολης, σύμφωνα με την κείμενη Ελληνική Νομοθεσία, εφαρμοστέο δε δίκαιο είναι πάντοτε το Ελληνικό.

Δεν αποκλείεται όμως, για ορισμένες περιπτώσεις εφόσον συμφωνούν και τα δύο μέρη, να γίνει προσφυγή των συμβαλλομένων, αντί στα Δικαστήρια, σε διαιτησία, σύμφωνα πάντα με την Ελληνική Νομοθεσία και με όσα μεταξύ

τους συμφωνήσουν. Αν δεν επέλθει τέτοια συμφωνία, η αρμοδιότητα για την επίλυση της διαφοράς ανήκει στα Ελληνικά Δικαστήρια κατά τα οριζόμενα στην παραπάνω παράγραφο.

Οποιαδήποτε τροποποίηση της σύμβασης πρέπει να εξασφαλίζει την υλοποίηση του έργου όπως προδιαγράφηκε.

Κατά τα λοιπά ισχύουν οι κείμενες διατάξεις, βάσει των οποίων διενεργήθηκε ο διαγωνισμός αυτός.

Η παρούσα σύμβαση υπερισχύει από κάθε άλλο κείμενο, στο οποίο αυτή στηρίζεται (Διακήρυξη, Όροι Συμφωνιών, Προσφορές, κλπ.), εκτός φυσικά από προφανή σφάλματα ή παραδρομές.

Η παρούσα σύμβαση διέπεται από τις διατάξεις του - του ν. 4412/2016 (Α' 147) "Δημόσιες Συμβάσεις Έργων, Προμηθειών και Υπηρεσιών (προσαρμογή στις Οδηγίες 2014/24/ ΕΕ και 2014/25/ΕΕ)" και τις τροποποιήσεις αυτού.

Οποιαδήποτε τροποποίηση, ανανέωση ή αλλαγή των όρων της παρούσας θα έχει ισχύ εφόσον γίνει εγγράφως και υπογραφεί και από τα δύο μέρη.

Τέλος, η παρούσα σύμβαση, αφού συντάχθηκε σε τρία πρωτότυπα και αφού διαβάστηκε και βεβαιώθηκε, υπογράφεται από τους συμβαλλόμενους.

ΟΙ ΣΥΜΒΑΛΛΟΜΕΝΟΙ

Για το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Για την Εταιρεία

Ο Πρύτανης

KORINTHIAN PALACE CATERING A.E

Καθηγητής

Ο νόμιμος εκπρόσωπος

Αθανάσιος Κατσής

ΚΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ ΗΛΙΑΣ

Στη παρούσα Σύμβαση επισυνάπτονται και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος αυτής οι παρακάτω Πίνακες:

Πίνακας 1 Β1 «Ανάλυση Πρωινού»

Πίνακας 1 Β2 «Πίνακας Γευμάτων » (Τεχνική Προσφορά Αναδόχου)

Πίνακας 1 Γ «Πίνακας Ελάχιστο Βάρος Μερίδων»

Κόρινθος, 28/8/2020

ΠΡΟΣ : ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΘΕΜΑ : ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ

Το πρωινό αποτελεί αναμφισβήτητα ένα πολύ σημαντικό γεύμα της ημέρας και μάλιστα τη χρονική στιγμή εκείνη της ημέρας όπου οι αποθήκες ενέργειας του σώματος απαιτούν την επαναφόρτισή τους μετά από τις ώρες του βραδινού ύπνου και συνεπώς το σώμα απαιτεί πρόσληψη «καυσίμου» για να ξεκινήσει τις δραστηριότητές του.

Πρέπει λοιπόν το πρωινό γεύμα να προσφέρει κυρίως υδατάνθρακες για ενέργεια αλλά και πρωτεΐνη και λίπος, όσο γίνεται πιο καλής ποιότητας για τις συνολικές ανάγκες του οργανισμού. Το πρωινό πρέπει να περιέχει τόση ενέργεια σε θερμίδες και τέτοια σύσταση ώστε να ανταποκρίνεται στο βάρος, το είδος και την ένταση της δραστηριότητας αλλά και τις ανάγκες της ηλικίας του κάθε φοιτητή.

Το πρωινό λοιπόν είναι ένα πολύ χρήσιμο γεύμα που όταν το αποφεύγουμε, αναγκάζουμε τον οργανισμό μας να υπολειτουργεί για πολλές ώρες και με αυτό τον τρόπο τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας αυξομειώνονται απότομα και ωθούμε τον οργανισμό μας να υπερκαταναλώσει τροφή κατά το μεσημεριανό γεύμα.

Βασιζόμενοι σε πολλές σχετικές μελέτες έχει συσχετιστεί η πρόσληψη πρωινού με την πνευματική απόδοση των μαθητών σε τεστ και ειδικές δεξιότητες, με την ικανότητα και τη δύναμη της μνήμης και φάνηκε πως πάντα η αποφυγή πρωινού είχε αρνητική επίπτωση σε όλα αυτά.

Επίσης, η παράλειψη πρωινού συσχετίστηκε με το αυξημένο σωματικό βάρος και τις διαταραχές ζαχάρου σε παιδιά σχολικής ηλικίας.

Η εταιρεία Korinthian Palace Catering A.E. θα προσφέρει πλήρες πρωινό όλες τις ημέρες της εβδομάδας συμπεριλαμβανομένου του Σαββάτου και της Κυριακής σε μορφή μπουφέ, έτσι ώστε οι σπουδαστές, οι προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές των Τμημάτων του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, τα μέλη του προσωπικού κάθε κατηγορίας, οι υποψήφιοι διδάκτορες και οι ομάδες φιλοξενούμενων (φοιτητών και καθηγητών) του Πανεπιστημίου, να καταναλώνουν ότι επιθυμούν με ελεύθερη επιλογή (είδους και ποσότητας).

Το προτεινόμενο πρωινό θα παρέχεται καθημερινά από 08:00 έως και τις 09:00. Οι ώρες αυτές είναι δυνατόν μετά από έγκριση του Τμήματος Φοιτητικής Μέριμνας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου να τροποποιούνται, αν κατά την εφαρμογή διαπιστωθεί ότι δεν εξυπηρετούνται οι φοιτητές.

Η άποψη των σιτιζόμενων για την ποιότητα, την ποσότητα, το σερβίρισμα και γενικά την εξυπηρέτησή τους από την εταιρεία μας αποτελεί βασικό κριτήριο καλής λειτουργίας των Φοιτητικών Εστιατορίων. Για το λόγο αυτό θα υπάρχει σε εμφανές σημείο κάθε εστιατόριου, ειδικό κουτί όπου οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να διατυπώνουν σε έντυπα τόσο τις απόψεις τους όσο και τις προτάσεις τους για τη βελτίωση της λειτουργίας των εστιατορίων.

Επισημαίνεται ότι:

1. Ο καφές θα είναι φίλτρου ή στιγμιαίος (μερίδες) αναγνωρισμένης βιομηχανίας.
2. Το γάλα του πρωινού θα είναι πλήρες μακράς διάρκειας ή εβαπορέ αναγνωρισμένης βιομηχανίας.
3. Το τσάι θα είναι σε φακελάκι διαφόρων γεύσεων.
4. Ο χυμός θα είναι φρέσκος χωρίς συντηρητικά και ζάχαρη, διαφόρων γεύσεων (ενδεικτικά: πορτοκάλι, ανανάς, ροδάκινο, βερίκοκο, φράουλα κλπ).
5. Τα φρούτα θα είναι φρέσκα εποχής όπως ενδεικτικά : μήλα, αχλάδια, ακτινίδια, πορτοκάλια, μανταρίνια, ροδάκινα, φράουλες, βερίκοκα, δαμάσκηνα, νεκταρίνια, κεράσια, σταφύλια, μπανάνες, καρπούζι, πεπόνι και άλλα).
6. Οι φρυγανιές θα είναι τύπου σταρένιες.
7. Οι φέτες τوست θα είναι σταρένιες και ολικής άλεσης.
8. Το ψωμί θα είναι ημέρας κατά κανόνα λευκό από άλευρα τύπου 70%, θα διατίθεται όμως και ψωμί ημέρας από άλευρα ολικής αλέσεως και χωριάτικο.
9. Θα υπάρχει ποικιλία στα Δημητριακά.
10. Το μέλι θα είναι ανθέων σε ατομική μερίδα.
11. Η μαρμελάδα θα προσφέρεται σε ατομική μερίδα και σε ποικιλία γεύσεων.
12. Το βούτυρο θα είναι αγελαδινό νωπό, Α' ποιότητας και όχι υποκατάστατο και θα προσφέρεται σε ατομική μερίδα.
13. Τα αυγά θα είναι βραστά και φρέσκα.
14. Οι προδιαγραφές όλων των ειδών θα είναι σύμφωνες με όσα ορίζονται από τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών και την ισχύουσα Εθνική & Κοινοτική Νομοθεσία.
15. Η ποσότητα των μερίδων θα είναι η μέγιστη προβλεπόμενη από τις Αγορανομικές Διατάξεις.
16. Η αναλογία και η ποιότητα των χρησιμοποιούμενων υλικών και ειδών θα είναι σύμφωνα με όσα ορίζονται από τις ισχύουσες Αγορανομικές Διατάξεις, τους κανόνες Υγιεινής Διατροφής και τις διατροφικές απαιτήσεις των νέων.
17. Οι σιτιζόμενοι φοιτητές θα έχουν το δικαίωμα εφόσον το επιθυμούν, να προσέρχονται για συμπλήρωμα του πρωινού.

1η Εβδομάδα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ - ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ, ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΚΕΪΚ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ , ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΕΣ ΤΟΣΤ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΦΕΤΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ- ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ , ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ , ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ & ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΚΕΪΚ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ , ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΕΣ ΤΟΣΤ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΦΕΤΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ - ΤΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΚΕΪΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

2η Εβδομάδα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ , ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ - ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ, ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΚΕΪΚ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ , ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ , ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΕΣ ΤΟΣΤ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΦΕΤΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ- ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ , ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΜΠΟΥΓΑΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ, ΚΕΪΚ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ

3η Εβδομάδα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ - ΚΑΦΕΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ- ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΕΣ ΤΟΣΤ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΦΕΤΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ- ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ- ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ- ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΕΣ ΤΟΣΤ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΦΕΤΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ- ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ- ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ- ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΕΣ ΤΟΣΤ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΦΕΤΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ - ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΚΕΪΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

4η Εβδομάδα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ - ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΚΡΟΥΑ ΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ, ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ, ΚΕΪΚ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΕΣ ΤΟΣΤ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΦΕΤΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ- ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ- ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΣΤΑΦΙΔΟΨΩΜΟ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ-ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΕΣ ΤΟΣΤ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΦΕΤΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ - ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΚΕΪΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ- ΚΑΦΕΣ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΪΚ ΒΑΝΙΛΙΑΣ & ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: * Οι πρόσθετες παροχές επισημαίνονται με μπλε χρώμα.

Για την Korinthian Palace Catering A.E.

KORINTHIAN PALACE CATERING AE
ΠΑΡΑΓΩΓΗ & ΕΜΠ. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ
ΣΟΛΟΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ
ΑΦΜ: 998586665 ΤΗΛΟΥ: ΚΟΡΙΝΘΟΥ
ΑΡ. ΓΕΜΗ: 114714737000

Ηλίας Κακογιάννης

Πίνακας 1 Β2-ΠΙΝΑΚΑΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

(Τεχνική Προσφορά Αναδόχου)



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διάθεση Έτοιμων Γευμάτων

Προς:

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Κόρινθος, 28/08/2020

ΒΑΣΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ

1. ΒΑΣΙΚΟ ΜΕΝΟΥ

- ✓ Η Korinthian Palace Catering ΑΕ στο πλαίσιο της παρούσας προσφοράς, δηλώνει ότι αποδέχεται πλήρως το Παράρτημα ΙΙ – Τεχνικές Προδιαγραφές πρώτων υλών και ενδεικτικό εδεσματολόγιο - της διακήρυξης .
- ✓ Η σίτιση παρέχεται στους χώρους σίτισης όλες τις ημέρες της εβδομάδας (επτά ημέρες) και για όλη τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους, ενώ θα διακόπτεται κατά τις ημέρες των διακοπών Χριστουγέννων και Πάσχα και κατά τους θερινούς μήνες που παραμένει κλειστό για τους φοιτητές, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία. Σε περίπτωση παράτασης του διδακτικού έτους, δύναται να παραταθεί, κατόπιν της Αποφάσεως της Αναθέτουσας Αρχής, για ανάλογο χρονικό διάστημα η σίτιση των φοιτητών. Η έναρξη και λήξη της περιόδου λειτουργίας των φοιτητικών εστιατορίων μπορεί να μετατίθεται με απόφαση της Αναθέτουσας Αρχής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Η απόφαση αυτή θα ανακοινωθεί στην εταιρεία μας δέκα(10) ημέρες πριν την ημέρα έναρξης ή λήξης του ακαδημαϊκού έτους. Σε περίπτωση αναστολής των μαθημάτων ή διακοπής της λειτουργίας του Πανεπιστημίου λόγω ανωτέρας βίας, η Αναθέτουσα Αρχή θα γνωστοποιήσει το γεγονός στην εταιρεία μας εντός τριών (3) ημερών.
- ✓ Οι ώρες λειτουργίας των φοιτητικών εστιατορίων θα είναι καθημερινά από τις 8.00 έως και τις 9.00 (πρωινό), 13.00 μεσημβρινή έως 15.00 (γεύμα) και από 18.00 έως 20.00 (δείπνο). Οι ώρες αυτές είναι δυνατόν μετά από έγκριση του Τμήματος Φοιτητικής Μέριμνας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, να τροποποιούνται αν κατά την εφαρμογή διαπιστωθεί ότι δεν εξυπηρετούνται οι φοιτητές.
- ✓ Η σίτιση των φοιτητών θα γίνεται όλες τις ημέρες της εβδομάδας στους χώρους εστίασης που θα λειτουργούν στις αντίστοιχες πόλεις των σχολών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου με το σύστημα της αυτοεξυπηρέτησης (self service) και με ενιαίο εδεσματολόγιο (menu) για πρωινό, γεύμα και δείπνο καθώς και βελτιώσεις και επιπλέον παροχές που θα προσφέρει η εταιρεία μας.

- ✓ Η εταιρεία Korinthian Palace Catering A.E. υποχρεούται να παραλαμβάνει από τις γραμματείες κάθε Σχολής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου καθημερινά και μέχρι τη λήξη του ακαδημαϊκού έτους κατάσταση με τον αριθμό των δικαιούμενων δωρεάν σίτισης φοιτητών ο οποίος μπορεί να μεταβάλλεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Το Πανεπιστήμιο δε φέρει καμία ευθύνη αν ο αριθμός των δικαιούμενων δωρεάν σίτισης φοιτητών είναι μικρότερος του αναφερόμενου ενδεικτικού αριθμού των φοιτητών.
- ✓ Το γεύμα και το δείπνο θα αποτελούνται από διαφορετικά φαγητά. Τυχόν αλλαγές στο εδεσματολόγιο της εταιρείας μας, λόγω έλλειψης ενός προϊόντος στην αγορά, μπορούν να γίνουν μετά πρόταση από Επιτροπή Εποπτείας έγκριση - σύμφωνης γνώμης της Αναθέτουσας Αρχής με την προϋπόθεση ότι το νέο εδεσματολόγιο θα είναι ισάξιο.
 - ✓ Τα φαγητά θα είναι πάντοτε ζεστά και το σερβίρισμα τους θα είναι άψογο. Τα μαγειρεμένα φαγητά που δεν καταναλώθηκαν, δεν θα χρησιμοποιούνται την επόμενη φορά (βράδυ ή το επόμενο μεσημέρι), παρά μόνον ως επιπλέον έδεσμα των προβλεπόμενων από το εδεσματολόγιο της ημέρας εδεσμάτων.
 - ✓ Το βάρος των μερίδων των παρασκευαζόμενων φαγητών, η αναλογία των χρησιμοποιούμενων υλικών και γενικά των εδεσμάτων, καθώς και η ποιότητα θα είναι τουλάχιστον σύμφωνα με όσα ορίζονται σχετικά από τις ισχύουσες Αγορανομικές διατάξεις.
 - ✓ Η εταιρεία μας θα χρησιμοποιεί στο εστιατόριο πρώτες ύλες άριστης ποιότητας και ελεγμένες από τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες π.χ. για την ποιότητα των κρεάτων έλεγχος από την Κτηνιατρική Υπηρεσία κ.λ.π.
- ✓ Η προμήθεια πρώτων υλών που με το χρόνο αποθήκευσής τους αναπτύσσουν μικροοργανισμούς (όσπρια, ζυμαρικά κ.λ.π.) θα γίνεται σε μικρά χρονικά διαστήματα. Εννοείται ότι οι πρώτες ύλες που θα χρησιμοποιούνται στο εστιατόριο θα καταναλώνονται πριν το χρόνο λήξης τους. Ιδιαίτερη φροντίδα θα λάβει η εταιρεία μας για τη διατήρηση σταθερής θερμοκρασίας ψύξης των καταψυγμένων προϊόντων κατά τη μεταφορά και αποθήκευσή τους μέχρι τη χρήση τους. Ειδικότερα στα οπωροκηπευτικά (έλεγχος και με επιμέλεια η διαλογή τους, καθώς και προσεκτικό πλύσιμο, φρούτα, σαλάτες, λαχανικά κ.λ.π) πριν διατεθούν για χρήση θα γίνεται διεξοδικός έλεγχος.
- ✓ Η σύνθεση του προγράμματος σίτισης και το βάρος των μερίδων προκαθορίζονται σε γενικές γραμμές από τη διακήρυξη (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II – Τεχνικές προδιαγραφές πρώτων υλών και ενδεικτικό εδεσματολόγιο) και την προσφορά της εταιρείας μας.
 - ✓ Το ακριβές πρόγραμμα για κάθε μήνα θα καταρτίζεται με συνεργασία της εταιρείας μας, των εκπροσώπων του Ιδρύματος και θα δημοσιοποιείται μέχρι τις 20 του προηγούμενου μήνα. Η εταιρεία μας θα προσφέρει εκτός των γευμάτων, τη σαλάτα και τα συνοδευτικά που θα καθορίζεται στο πρόγραμμα και θα διαθέτει σε κάθε τραπέζι ξύδι, λαδί, λεμόνι, αλάτι και πιπέρι. Σε κάθε γεύμα θα υπάρχουν διαθέσιμα τα συνήθη καρυκεύματα

- (μουστάρδα, κέτσαπ κ.λ.π). Βασικό κριτήριο για τον καθορισμό της ποιότητας του φαγητού, πέραν των πρώτων υλών και της ποσότητας, αποτελεί και η γευστική απόλαυση του σιτιζομένου, η τήρηση των κανόνων υγιεινής διατροφής, ο τρόπος μεριδοποίησης και το σερβίρισμα. Ο έλεγχος της ποσότητας και της ποιότητας θα γίνεται με βάση τις ισχύουσες αγορανομικές διατάξεις.
- ✓ Το μενού θα είναι αναρτημένο σε εμφανές σημείο στο χώρο σίτισης, συγκεκριμένα στον πίνακα ανακοινώσεων και δεν θα τροποποιείται χωρίς την έγκριση της αρμόδιας επιτροπής.
 - ✓ Όλα τα φαγητά θα περιέχουν γαρνιτούρα (ρύζι, μακαρόνια, πατάτες).
 - ✓ Όλα τα γεύματα θα συνοδεύονται με ψωμί, σαλάτα και φρέσκα φρούτα.

2.

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΝΟΥ

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΩΝ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Ο βασικός μας στόχος είναι να προσφέρουμε ουσιαστικές βελτιώσεις στις παροχές μας, σε σχέση με τις απαιτήσεις της διακήρυξης, ικανοποιώντας τις βαθύτερες ανάγκες σας, αναβαθμίζοντας τις υπηρεσίες μας έτσι ώστε να ικανοποιήσουμε και τον πιο απαιτητικό.

Το προτεινόμενο εδεσματολόγιο, τόσο για τους χειμερινούς όσο και για τους καλοκαιρινούς μήνες, παρατίθεται αναλυτικά στον παρακάτω πίνακα γευμάτων (Πίνακας 1) στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι ποιοτικές και ποσοτικές βελτιώσεις και οι οποίες αναλύονται ρητά κατωτέρω.

Η εταιρεία Korinthian Palace Catering A.E., σκεπτόμενη τις ιδιαίτερες εναλλαγές της θερμοκρασίας ανάμεσα σε καλοκαιρινούς και χειμερινούς μήνες καθώς επίσης και την εποχικότητα ορισμένων φρούτων και λαχανικών, προσφέρει και δεύτερο εδεσματολόγιο το οποίο θα ισχύει κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, κατόπιν της σύμφωνης γνώμης της Αναθέτουσας Αρχής. Στα κάτωθι εδεσματολόγια ισχύουν όλες οι παρακάτω ποιοτικές και ποσοτικές βελτιώσεις καθώς και οι προδιαγραφές ποιότητας.

ΒΑΣΙΚΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ(ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ)

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
--	---------	-------	---------	--------	-----------	---------	---------

ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΓΟΚΟΜΕΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΛΙΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ
	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΤΥΡΟΦΩΜΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΥ & ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΕΛΙΝΟ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ , ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΕ STICKS ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΡΟΛΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΜΑΔΕΣ
	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΩΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΛΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ	ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΜΕΣΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΤΑΛΛΙΔΕΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΡΑΣΑΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΒΑΚΑΛΑΔΟΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΛΑΧΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ
	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΠΟΝΕΖΑ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΩΣ ΔΥΟΣΜΟΥ	ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΩΣ ΔΥΟΣΜΟΥ	ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ , ΤΟΝΟ , ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΛΙΝΘΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΟΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΟΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΟΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΟΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΜΗΛΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ							
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΛΙΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑΝ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ	ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΟΜΕΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
	ΣΚΟΡΔΟΨΩΜΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΜΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	ΓΙΟΥΒΕΡΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ	ΣΟΥΝΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΛΦΙ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΙΟΜΑΤΑ , ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΛΛΦΗΝΗΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΩΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΣΟΛΩΜΟ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΩΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΠΙΑΙ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΓΑΛΕΟΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΠΥΡΑΣ , ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΜΠΙΦΟΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΦΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
	ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΤΥΡΙ, ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΗΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΣΟΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ	ΚΑΛΑΜΠΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΛΑ	ΕΝΙΤΣΕΛΑ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΠΙΦΟΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΒΒΘ ΜΕ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΔΕΝΑΡΟΑΙΘΑΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΣΥΝΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ,ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ,ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ , ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΣΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΖΑΡΙΑ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΣΟΣ ΓΙΛΟΥΡΤΙΟΥ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΗ ΚΡΕΤ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ,ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
	ΣΑΛΑΤΑ ΣΣΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛ	ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΜΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΙΟΝΕΖΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΙΟΝΕΖΑ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ
	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΖ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ		ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΖ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ				

ΕΠΙΔΟΡΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΓΙΑΔΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΙΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΛΕΜΟΝΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ , ΕΣΑΝΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
----------	---	---	-----------------------------	---	--	---------------------------------------	---

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΤΗΓΑΝΟΜΩΜΟ ΜΕ ΑΦΡΑΤΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΖΥΜΑΡΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΛΙΑ , ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ	ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΥΓΟΚΟΜΕΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
		ΣΚΟΡΔΑΛΙΩΜΟ	ΖΑΜΠΟΝΟΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ
		ΜΕΣΙΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΣΟΥΝΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ	ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ & ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΙΤΟΥΛΕΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΤΖΑΤΖΙΚΙ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ
ΓΑΥΡΟΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΙΤΟΥΛΕΣ , ΡΟΔΕΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΠΕΡΚΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΑΠΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΓΙΑΔΟΥΡΤΙ , ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΤΖΕΡ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΙΛΙΣΜΑΛΙ	ΠΑΓΙΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ		
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΟΚΡΑΤΕΝ	ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ , ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΕ ΠΑΠΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ & ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΑΡΝΙ ΦΡΙΚΑΣΕ		

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ		ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ		ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	
	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΙΟΝΕΖΑ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΧΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΗΜΜΥΛΑΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΠΙΠΕΡΙΑ , ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΝ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΛΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛΑ ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΗΜΜΥΛΑΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ
ΕΠΙΔΟΡΜΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΨΗΤΑ ΜΗΛΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΓΑΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ & ΤΡΟΥΦΑ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ								
		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΤΗΓΑΝΟΨΩΜΟ ΜΕ ΑΦΡΑΤΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΖΥΜΑΡΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΧΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΓΟΚΟΜΕΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΛΙΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΣΕΦ	ΣΟΥΠΑ ΜΠΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΕΙΘΑΡΑΚΙ , ΑΝΑΜΕΙΧΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΤΥΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
		ΤΥΡΟΠΙΤΤΑ ΦΑΙΩΓΕΡΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΤΥΡΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΠΡΑΖΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΟ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ
	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΜΠΕΣΑΜΕΛΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΡΥΖΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ	BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ , ΤΥΡΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ , ΜΑΡΟΥΛΙ & ΣΟΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΡΟΔΕΛΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΜΙΓΚΟΥΙΝΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	
	ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΛΑΦΗΝΗΣ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΟΓΚΡΑΤΕΝ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΣΟΥΝΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & ΡΥΖΙ ΠΛΑΦΙ	

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΑΖΑΝΙΑ	ΑΦΡΑΤΟ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΨΩΜΙ ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙΔ , ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ , ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ ΡΟΔΕΛΛΑ	ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ ΜΕ ΜΟΥΣΧΑΡΙ	ΣΟΥΠΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΜΟΥΣΧΑΡΙ ΣΤΡΟΓΚΑΝΩΦ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ , ΦΡΕΣΚΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΠΟΥΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ
	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΠΑΤΑΤΑ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΛΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΗΓΚΡΕΤ ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΠΑΤΑΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΟΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΗΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΤΟΥΡΣΙ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΨΑΔΟΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ
	ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΝΑΚΤΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ , ΕΣΑΝΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΕΙΘΡΑΚΙ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ	ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΓΟΚΟΜΜΕΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΥΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΛΙΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ
		ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΗΓΑΝΟΥΦΩΜΟ	ΜΠΑΤΖΙΝΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙ	ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΤΥΡΟΦΩΜΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ
	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΥΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΟΣ ΠΛΑΟΥΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ	ΧΩΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΓΙΟΥΒΕΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ	ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ	

Κ	ΣΚΟΡΔΟΛΙΧΙΜΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΕΣ ΦΥΛΛΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΟΛΙΧΙΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	
		ΓΙΟΥΒΕΡΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΛΛΩΝΗΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΛΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΘΥΛΑΣΣΙΝΩΝ	ΩΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
		ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΥΡΩΜΑΤΙΚΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΓΑΛΕΟΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΠΥΡΑΣ , ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΧΟΝΤΡΟ ΜΑΚΑΡΟΝΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΛΙΚΑ	BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ , ΤΥΡΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ , ΜΑΡΟΥΛΙ & ΣΟΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΡΟΔΕΛΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	
	ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΤΥΡΙ, ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΓΑΛΑΤΑΤΡΑΓΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΒΟΤ-	ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΙΚΑΣΕ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΛΙΚΑ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΔΕΝΑΡΟΑΙΒΑΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	
	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ , ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΣΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΖΑΡΙΑ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΣΟΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΛΕΠΡΟ , ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΗ ΚΡΕΤ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	
	ΣΑΛΑΤΑ ΣΣΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗ	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ	
	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	
	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΙΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΣΤΑ ΦΛΩΡΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ , ΣΣΑΝΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΥ ΚΑΙ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	
	ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ						ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ		ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΛΙΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΤΗΓΑΝΟΥΦΩΜΟ ΜΕ ΑΦΡΑΤΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΖΥΜΑΡΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΓΟΚΟΜΕΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
		ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΖΑΜΠΟΝΟΥΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΣΚΟΡΔΩΦΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ		ΜΕΣΙΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΡΟΛΛΟ ΚΙΜΑ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ , ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ	ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ & ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΙΤΤΟΥΛΕΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΤΖΑΤΖΙΚΙ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ
		ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΙΤΤΟΥΛΕΣ , ΡΩΔΕΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΛ ΠΩΛΙΤΑ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ	ΠΕΡΚΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΑΠΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ , ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΤΖΕΡ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΕΛΙΣΜΑΤΙ	ΠΑΞΙΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
		ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ , ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ	ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΔΟΥΚΑΝΙΚΟ , ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΛΕΜΟΝΑΤΗ	ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΔΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΕ ΠΑΠΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ & ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΑΡΝΙ ΦΡΙΚΑΣΕ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ		ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
		ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ
	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΠΟΝΕΖΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΑΘΡΙΝΗΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΑΘΡΙΝΗΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΑ
	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΙΛΙΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΠΙΠΕΡΙΑ , ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΠΙΠΕΡΙΑ , ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΛΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ

	ΛΕΜΟΝΙ					ΚΟΛΙΑΝΑΡΟ	
ΕΠΙΔΟΡΙΠΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΨΗΤΑ ΜΗΛΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΓΛΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΓΟΚΟΜΕΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΕΙΔΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ	ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΣΕΦ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΙΒΑΡΑΚΙ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΤΥΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΟ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΠΑΤΣΑΒΟΥΡΟΠΙΤΑ
	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΝΤΕΛΜΠΙΕ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΠΗΓΑΝΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΡΥΖΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ	BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΤΟ , ΤΥΡΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ , ΜΑΡΟΥΛΙ & ΣΟΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΡΟΔΕΛΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΛΙΓΚΟΥΡΙΝΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΝΙΤΣΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΟΜΑ ΛΑΦΝΗΣ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΚΙΜΑ , ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΟΥΒΕΤΣΙ	ΣΟΥΝΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ
	ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ ΜΕ ΤΥΡΙ, ΜΠΕΙΚΟΝ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΑΦΡΑΤΟ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΨΟΜΙ ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙΑ , ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ , ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	HOT-	ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ , ΦΡΕΣΚΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΠΟΥΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ
	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ</p> <p>ΛΑΧΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΗΓΚΡΕΤ</p> <p>ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΗΓΚΡΕΤ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΣΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΣΣ ,ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ- ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΗΓΚΡΕΤ</p> <p>ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ</p> <p>ΛΑΧΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΗΓΚΡΕΤ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ- ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΑΦΡΙΝΗΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ</p> <p>ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΗΓΚΡΕΤ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΤΟΥΡΣΙ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΨΑΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΩΣ ΔΥΟΣΜΟΥ</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ</p>
ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΩΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ , ΕΣΑΝΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

**ΒΑΣΙΚΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ(ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ ΚΑΙ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ)
1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ**

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΤΥΡΟΣΩΜΟ	ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΣΣΝΙΤΣΑ	ΕΛΙΟΠΙΤΑ

	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΠΙΤΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΤΥΡΟΦΩΜΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΥ & ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΠΡΙΑΜ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ , ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΕ ΣΤΕΚΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΛΑΦΝΗΣ	ΡΟΛΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΛΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΕΛΛΦΙ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΙΛΛΑΔΕΛΦΕΙΑ	ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΓΑΣΤΡΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ	ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ,ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ & ΣΤΑΦΙΔΕΣ	ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΥΩΝΑΙΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ
	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΤΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΑΘΡΙΝΗ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΟΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΨΑΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΛΑΣ ΜΕ ΦΑΥΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ , ΤΟΝΟ , ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΨΑΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΛΥΓΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΓΙΑΟΥΡΤΟΓΑΛΥΚΟ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ		ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΕΛΙΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	ΚΡΕΠΑ ΜΕ - ΤΥΡΙ
		ΣΚΟΡΔΟΥΦΩΜΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΩΦΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ		ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΟΛΑΘΝΕΖ	ΣΟΥΝΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΙΟΜΑΤΑ , ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΛΛΦΝΗΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΖΑΜΕΛ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΜΠΡΙΣΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ , ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
		ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΓΑΜΕΟΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΠΥΡΑΣ , ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΜΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΛΙΚΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΡΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
		ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΤΥΡΙ, ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΝΤΙΛΙΑ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΗΘΟΝΑΡΑ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ , ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ & ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	ΚΑΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΛΑ	ΗΟΤ-	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΛΙΚΑ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΒΒQ ΜΕ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΔΕΝΑΡΟΑΙΒΑΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ		ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ- ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ- ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
		ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ , ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΣΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΖΑΡΙΑ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΣΩΣ ΠΙΛΟΥΡΤΙΟΥ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ
		ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ	ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΑΜΙΣΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΙΟΝΕΖΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΙ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΙΟΝΕΖΑ
	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΛΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΛΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ			ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ

ΕΠΙΔΟΡΙΠΟ						ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	
	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΓΙΑΣΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΙΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΟΔΑΚΙΝΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ , ΕΣΑΝΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΓΑΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ ΜΕ ΜΠΕΣΚΟΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΕΛΙΟΠΙΤΑ	ΚΡΕΠΑ ΜΕ - ΤΥΡΙ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	
	ΣΚΟΡΔΑΨΟΜΟ	ΖΑΜΠΟΝΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	
ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	ΜΕΣΙΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΑΣΤΡΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΠΛΑΧΝΙ	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ	
	ΓΑΥΡΟΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΙΤΤΟΥΛΕΣ , ΡΟΔΕΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ	ΠΕΡΚΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΑΠΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΠΙΑΟΥΡΤΙ , ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΤΣΕΡ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΙΛΑΞΜΑΤΙ	ΠΑΕΓΙΑ ΜΕ ΟΛΛΑΪΣΣΙΝΑ	

	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ	ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΠΙΤΣΑ ΧΟΡΙΑΤΙΚΗ	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ , ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΣΚΟΡΔΑΛΗ ΚΟΤΟΤΗΓΑΝΙΑ	ΑΡΝΙ ΦΡΙΚΑΣΕ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΛΑΣΠΡΟ ,ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΛΑΣΠΡΟ ,ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΛΑΣΠΡΟ ,ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ
	ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΑΜΙΞΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΟΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΠΙΠΕΡΙΑ , ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΛΑΖ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΒΑΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ
	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
		ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ	ΓΛΥΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΖΕΛΕ ΦΡΩΟΥΛΑΣ	ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΩΔΑΚΙΝΟ	ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ	ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	ΓΛΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ & ΤΡΟΥΦΑ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ							
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΤΗΓΑΝΟΨΩΜΟ ΜΕ ΑΦΡΑΤΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΖΥΜΑΡΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΚΟΤΟΠΙΤΑ	ΠΙΠΕΡΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ	ΣΚΟΡΔΑΨΩΜΟ	ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΤΥΡΙ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ
	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΦΛΟΠΕΡΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΟ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ
	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΓΙΟΥΖΕΤΣΙ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ , ΤΥΡΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ , ΜΑΡΟΥΛΙ & ΣΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΡΟΔΕΛΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΑΓΓΚΟΥΡΙΝΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΗΓΑΝΟΥΣΜΟ	ΜΠΑΤΖΙΝΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΟΙ	ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΤΥΡΟΥΣΜΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΟΣ ΠΛΑΟΥΡΤΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
	ΘΡΑΨΙΛΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΜΕ ΣΠΙΝΑΚΙ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΛΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ	ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ	ΑΡΜΕΝΙΚΑ ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΙΤΟΥΛΕΣ ,ΝΤΙΠ ΠΛΑΟΥΡΤΙΟΥ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ
	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΖΥΝΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΗΠΟΛΩΝΕΖ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΠΙΕΣΤΟ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΠΙΤΕΣ , ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	ΠΙΤΣΑ ΧΟΡΙΑΤΙΚΗ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΟΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΟΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ ,ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ , ΤΟΝΟ , ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΟ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	
	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΜΟΥΣ ΠΛΑΟΥΡΤΙΟΥ ΜΕ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΑΜΑΛΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διάρθρωση Έτοιμων Γευμάτων

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΣΚΟΡΔΩΨΩΜΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΜΠΑΤΖΙΝΑ ΜΕ ΚΟΛΟΣΚΥΩΙ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ
	ΣΚΟΡΔΩΨΩΜΟ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ
ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΚΙΜΑ	ΜΠΗΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΩΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΓΑΜΕΟΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΠΥΡΑΣ , ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΧΟΝΤΡΟ ΜΑΚΑΡΟΝΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΛΙΚΑ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΩΝΕΣ
	ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΤΥΡΙ, ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΓΑΛΑΤΙΤΕΛΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΒΟΤ-	ΚΑΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ	ΜΠΗΦΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΛΙΚΑ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΔΕΝΑΡΟΑΙΒΑΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΖ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΑΚΟ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ , ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΣΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΖ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΖΑΡΙΑ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΣΩΣ ΠΙΛΟΥΡΤΙΟΥ ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΓΓΟΥΡΙ , ΠΙΠΕΡΙΕΣ , ΚΑΠΑΡΙ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ

ΕΠΙΔΕΙΞΗ		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
		ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΙΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ	ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΣΥΛΑΣ	ΠΑΣΤΑ ΦΛΩΡΑ	ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ , ΕΞΑΝΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΣΥΛΑΣ	ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΜΤΑΡ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ
		ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΖΑΜΠΟΝΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	ΣΚΟΡΔΑΨΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	ΜΕΣΙΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΙΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΡΟΛΛΟ ΚΙΜΑ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ , ΓΛΑΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ	ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ & ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΙΤΤΟΥΛΕΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΤΖΑΤΖΙΚΙ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΗΛΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΠΛΑΧΝΙ	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ
		ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΙΤΤΟΥΛΕΣ , ΡΟΔΕΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ	ΠΕΡΚΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΑΠΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ , ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΤΖΕΡ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΠΛΑΜΑΤΙ	ΠΑΕΓΙΑ ΜΕ ΟΜΑΛΑΣΣΙΝΑ
		ΣΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΡΑΓΟΥ ΛΑΧΑΝΙΚΟΝ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΠΑΜΙΓΣ	ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ , ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΡΕΒΥΘΑΔΑ	ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΕ ΠΑΓΙΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ & ΣΟΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΑΡΝΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΑΚΟ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΣΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ
	ΕΠΙΔΩΡΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
		ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΟΡΙΝΗΣ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΠΙΠΕΡΙΑ, ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΛΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ	ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΑΝΔΑΡΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΥΦΟΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	
		ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ		ΤΡΑΓΑΝΟ ΡΟΛΟ ΜΕ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ	ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ	ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ	ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ	ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	ΓΛΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΙΠΝΟ

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΤΥΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΛΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΟΨΩΜΟ	ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΤΥΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
		ΛΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ	ΤΥΡΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΟ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ	ΠΑΤΣΑΒΟΥΡΟΠΙΤΤΑ
	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΑΧΩΝΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΜΠΕΣΑΜΕΛΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛΑ	ΜΠΑΜΙΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	ΑΓΓΚΟΥΙΝΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

ΣΥΝΔΕΥΤΙΚΟ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΣΝΙΤΣΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΛΑΦΝΗΣ	ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΣΟΥΠΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ
	ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ ΜΕ ΤΥΡΙ, ΜΠΕΙΚΟΝ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΑΦΡΑΤΟ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΨΩΜΙ ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙΑ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ, ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	ΝΟΤ-	ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΤΡΟΓΚΑΝΟΦ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΦΡΕΣΚΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΠΟΥΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ
	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ ΣΑΙΣΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΦΛΩΡΙΝΗΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΛΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΤΟΥΡΣΙ ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΨΑΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΩΣ ΔΥΟΣΜΟΥ ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΛΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ
	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΛΕΝΤΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΕΣΑΝΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΩΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΒΕΛΤΙΩΣΗ 1: ΔΥΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΙΠΝΟΥ

Στο πλαίσιο της περαιτέρω ποιοτικής και ποσοτικής αναβάθμισης του ενδεικτικού εδεσματολογίου η εταιρεία μας προσφέρει καθημερινά δύο πρώτα πιάτα τόσο για το γεύμα όσο και για το δείπνο, όπως αναλυτικά αναφέρονται στα προτεινόμενα εδεσματολόγια που παρατίθενται στον Πίνακα 1.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ 2 : ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ ΜΙΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟΥ ΤΟΣΟ ΣΤΟ ΓΕΥΜΑ ΟΣΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΕΙΠΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΙΤΙΖΟΜΕΝΟΥΣ ΠΕΡΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΤΟΥ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΥ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.

Τα παραπάνω μενού (Πίνακας 1: ΒΑΣΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΜΕ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ), τα οποία έχουν διαμορφωθεί σε συνεργασία με επιστήμονες – διατροφολόγους αποτελούν ένα ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΙΤΗΡΕΣΙΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΕΣ 18 - 28 ΕΤΩΝ το οποίο έχει κατανεμηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες όλων των σιτιζόμενων.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ 3: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΩΝ

Στο πλαίσιο της περαιτέρω ποιοτικής και ποσοτικής αναβάθμισης του βασικού εδεσματολογίου και με γνώμονα πάντα την πλήρη κάλυψη των διατροφικών αναγκών όλων των σιτιζομένων η εταιρεία μας προσφέρει σε καθημερινή βάση, τόσο στο γεύμα όσο και στο δείπνο τρεις διαφορετικές σαλάτες, τυρί φέτα, φρούτο εποχής και επιδόρπιο, όπως αναλυτικά παρατίθενται στον Πίνακα 1: ΒΑΣΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΜΕ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ.

Ενδεικτική ποικιλία συνοδευτικών – επιδορπίων

ΚΙΛΙΑ	ΠΟΙ	ΣΑΛΑΤΩΝ	
ΟΧΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣ	Ο	ΚΟΚΚΙΝΟ	Ο
ΚΤΑ	ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	


KORINTHIAN PALACE CATERING
Παραγωγή & Διάθεση Έτοιμων Γευμάτων

ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΚΟΚΤΕΙΛ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΙΦΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ,ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ , ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΤΟΥΡΣΙ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝ

ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ

ΛΑΧΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ , ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΩΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΖ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ

ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ , ΤΟΝΟ , ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΠΙΠΕΡΙΑ, ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διάρθρωση Έτοιμων Γευμάτων

ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

Μήλα
Πορτοκάλια
Καρπούζι
Πεπόνι
Μανταρίνια
Ακτινίδια
Σταφύλια
Ροδάκινα
Νεκταρίνια
Βερίκοκα
Μπανάνες
Βανίλιες
Κεράσια

Σημείωση: *Η ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΘΑ ΕΝΔΙΑΛΛΑΞΕΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ

ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΓΛΥΚΩΝ

ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ

ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ

ΜΗΛΟΠΙΤΑ

ΜΙΛ- ΦΕΙΓ ΑΠΟ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΣΦΟΛΙΑΤΑΣ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΠΑΤΙΣΕΡΙ

ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ

ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ

ΛΕΜΟΝΟΠΙΤΑ

ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ, ΕΣΑΝΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΓΛΥΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ

ΨΗΤΑ ΜΗΛΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ

ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ

ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ

ΣΑΜΑΛΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ 4: ΨΩΜΙ ΦΡΕΣΚΟ 2 ΕΙΔΩΝ, ΛΕΥΚΟ, ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

φρέσκο, υψηλή
Καθημερινά θα προσφέρεται
αλέσεως.

δύο ειδών: λευκό (τύπου 70%) και ολικής

ΒΕΛΤΙΩΣΗ 5: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΘΑ ΣΕΡΒΙΡΟΝΤΑΙ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 6 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ, 3 ΣΤΟ ΓΕΥΜΑ ΚΑΙ 3 ΣΤΟ ΔΕΙΠΝΟ.**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑΣ**

Παρακάτω σας παραθέτουμε ενδεικτικό πίνακα με ορισμένες από τις διαθέσιμες γαρνιτούρες. Καθημερινά θα σερβίρονται τουλάχιστον 6 διαφορετικές γαρνιτούρες (3 στο γεύμα και 3 στο δείπνο) και ως εκ τούτου το γαρνίρισμα θα είναι διαφορετικό σε κάθε ένα από τα εναλλακτικά πιάτα.

Σημειώνεται πως το γαρνίρισμα θα έχει το βάρος της αντίστοιχης μερίδας.

ΠΑΤΑΤΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΟΣΠΡΙΑ
Πατάτες τηγανητές	Μακαρόνια	Χόρτα	Ρύζι Πιλάφι
Πατάτες Φούρνου	Χυλοπίτες	Μπόκολο	Ριζότο (ντομάτας ή παρμεζάνας ή με μανιτάρια και πιπεριές κα)
Πουρές Πατάτας	Κριθαράκι	Κουνουπίδι	Φασόλια μαυρομάτικα
Πατάτες ατμού	Πέννες	Παντζάρι	
Πατάτες Βραστές	Ταλιατέλες	Κολοκυθάκια	
Πατάτες Νιόκι	Στριφτό Μακαρονάκι	Αρακάς	
Πατατοσαλάτα	Φιογκάκι	Λαχανικά ψητά Ανάμικτα	

ΒΕΛΤΙΩΣΗ 6: ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΜΕΝΟΥ**Α) ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΔΙΑΙΤΗΣ**

Η εταιρεία μας λαμβάνει υπόψη της, τις διατροφικές ιδιαιτερότητες ορισμένων σπιζομένων (χορτοφάγοι – νηστεύοντες, σπιζόμενοι σε δίαιτα, ασθενών), γι αυτό και θα ενσωματώσει στο ημερήσιο μενού (μεσημεριανό και βραδινό) κατόπιν δήλωσης, γεύματα που θα καλύψουν αυτές τις διατροφικές συνήθειες. Η εταιρεία μας θα προσφέρει εκτός του βασικού μενού και το

παρακάτω Διαιτολογικό πρόγραμμα.

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΔΙΑΙΤΗΣ								
1η Εβδομάδα								
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΙΝΟ	1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΛ ΜΕ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ ,4 Κ.Σ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΑΠΟΣΦΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΚΑΦΕΣ	1 ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, 1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΑΠΑΧΟ ΚΑΦΕΣ	1 ΑΥΤΟ ΠΟΣΕ 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΛ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ , ΚΑΦΕΣ	1 ΠΟΤΗΡΙ ΧΥΜΟ 1 ΡΥΖΟΚΟΦΡΕΤΑ 1 ΦΡΥΓΑΝΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙ , ΚΑΦΕΣ	1 ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΑΠΟΣΦΡΟΥΤΑ 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΛ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΦΕΣ	1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΣΙΚΑΛΕΣΕ 1 Κ.Σ.ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ Ή ΜΕΛΙ 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΛ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΦΕΣ	1 ΡΥΖΟΚΟΦΡΕΤΑ 1Κ.Γ. ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΛ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΦΕΣ
	ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΩΜΟ ΛΑΔΙ ΦΡΕΣΚΟ ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ STICKS ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΑΠΑΧΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΩΜΟ ΛΑΔΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΣΕΛΙΝΟ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑΣ ΨΗΤΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΨΗΤΟ & 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ STICKS ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΨΗΤΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΑΠΑΧΟ & 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΡΥΖΙ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΑΡΟΤΑ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΨΗΤΟΣ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΜΟΣΧΑΡΙ ΒΡΑΣΤΟ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	1 ΚΟΜΜΑΤΙ ΠΑΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΚΙΜΑ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΣΥΚΩΤΙ ΨΗΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
	ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΘΟΥΤΥΡΟ 4 ΕΛΙΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΠΑΧΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ 4 ΕΛΙΕΣ SALAD BAR	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALAD BAR	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΘΟΥΤΥΡΟ SALAD BAR	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ SALAD BAR
	ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ	1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΦΡΟΥΤΟ 1 ΖΕΛΕ	1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΦΡΟΥΤΟ 1 ΖΕΛΕ	50gr ΖΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΟΑ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ								

ΑΓΕΙΝΟ	ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΟΜΕΛΕΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ & ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ή 1 ΑΡΑΒΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΒΑΛΛΙΣΙΝΑ ΚΑΙ ΑΛΗΘΟ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΜΥΡΩΔΙΚΑ	2 ΚΑΛΑΝΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΣΥΚΩΤΙ ΨΗΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΠΟΥΡΕ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή 250gr ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΨΗΤΟ ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ή 1 ΚΟΜΜΑΤΙ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ & 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ή 1 ΜΕΡΙΔΑ ΟΜΕΛΕΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ & ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
	ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ ΑΠΑΧΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	SALAD BAR 1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ	SALAD BAR ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΣΟΣ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟΥ & ΑΡΩΜΑ ΘΥΜΑΡΙΟΥ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΘΟΥΤΥΡΟ SALAD BAR	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ ΑΠΑΧΟ SALAD BAR
	ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ	1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΦΡΟΥΤΟ 1 ΖΕΛΕ	1 ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΦΡΟΥΤΟ 1 ΖΕΛΕ	1 ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ 1 ΦΡΟΥΤΟ	50gr ΠΑΣΤΕΛΙ



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διάθεση Έτοιμων Γευμάτων

2η Εβδομάδα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΣΙΚΑΛΕΩΣ 1 Κ.Σ.ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ Ή ΜΕΛΙ 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΦΕΣ	1 ΡΥΖΟΓΚΟΦΡΕΤΑ 1Κ.Γ. ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΦΕΣ.	1 ΤΟΣΤ ΜΕ ΤΥΡΙ ΑΠΑΧΟ ΚΑΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, 1 ΛΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ, 1 ΠΟΤΗΡΙ ΦΡΕΣΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΚΑΦΕΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ, 1ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΣΙΚΑΛΕΩΣ 1 Κ.Γ. ΜΕΛΙ ΚΑΦΕΣ	1 ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΙΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, 1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΚΑΦΕΣ	1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ ΜΕ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ ,4 Κ.Σ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΑΠΟΣΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΚΑΦΕΣ.	1 ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΑΠΟΣ.ΦΡΟΥΤΑ 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΦΕΣ
ΓΕΥΜΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΣΤΡΑΠΑΤΣΙΔΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΚΙΜΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΣΥΚΩΤΙ ΨΗΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΑΠΑΧΟ & 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΨΗΤΟ & 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ STICKS ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
	ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	1 ΜΕΡΙΔΑ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΪΜΑΜ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΤΟΜΑΤΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ &	2 ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ 1 ΠΙΤΤΟΥΛΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΛΑ ΠΟΛΙΤΑ ΜΕ ΑΝΗΘΟ & ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΜΕ 1 ΕΝΑ ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΡΥΖΙ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΜΠΑΜΙΞΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΜΥΡΩΔΙΚΑ	2 ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ 1 ΠΙΤΑ ΣΙΚΑΛΕΩΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑΣ ΨΗΤΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ
	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΣΩΣ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟΥ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ SALAD BAR 4 ΕΛΙΞΕΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΘΟΤΥΡΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ SALAD BAR 4 ΕΛΙΞΕΣ	SALAD BAR 1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ SALAD BAR
ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ	1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΦΡΟΥΤΟ 1 ΖΕΛΕ	1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ 1 ΦΡΟΥΤΟ	50gr ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	1 ΦΡΟΥΤΟ 1 ΖΕΛΕ
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΘΑ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΖΑΙ							

ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ & ΦΡΕΣΚΙΑ ΠΙΠΕΡΙΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΑΛΙΑΤΕΛΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	1 ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ &	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή	
	ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΑΠΑΧΟ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1 ΚΟΜΜΑΤΙ ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ ΜΕ ΤΥΡΙ ΑΠΑΧΟ, ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΠΙΠΕΡΙΑ, ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΣΟΛΟΜΟΣ ΨΗΤΟΣ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ ΨΗΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΩΣ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟΥ SALAD BAR	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΠΑΧΟ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΣΟΥΦΛΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ & ΦΡΕΣΚΙΑ ΠΙΠΕΡΙΑ & ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
		1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΠΑΧΟ ΤΥΡΙ ΨΗΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΩΣ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟΥ SALAD BAR	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΠΑΧΟ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ SALAD BAR	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΨΗΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΩΣ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟΥ SALAD BAR	1 ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΠΑΧΟ SALAD BAR	
ΕΠΙΔΟΡΡΙΟ	1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΦΡΟΥΤΟ 1 ΖΕΛΕ	1 ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% ΛΙΠΑΡΑ 1 ΦΡΟΥΤΟ	1 ΦΡΟΥΤΟ 1 ΖΕΛΕ	1 ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ 1 ΦΡΟΥΤΟ	50gr ΠΑΣΤΕΛΙ		

Β) ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΝΗΣΤΕΙΩΝ

Korinthian Palace Catering A.E.

προσφέρει ειδικό μενού νηστειών προς κάλυψη ειδικών διατροφικών αναγκών σπιζομένων που για ιατρικούς, θρησκευτικούς ή άλλους λόγους, δεν μπορούν να ακολουθήσουν το κανονικό πρόγραμμα σίτισης.



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διάρθρωση Έτοιμων Γευμάτων

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΝΗΣΤΕΙΩΝ

		1η Εβδομάδα						
		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	ΠΡΩΙΝΟ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΙΚ ΛΑΔΙΟΥ & ΣΤΑΦΙΔΟΦΩΜΟ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΟΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ & ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΤΑΧΙΝΟΠΙΤΑΚΙΑ & ΚΕΙΚ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΙΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ & ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΛΑΔΟΚΟΥΛΟΥΡΑ & ΚΕΙΚ ΣΤΑΦΙΔΑΣ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΟΥΣΑΜΕΝΙΟ ΚΟΥΛΟΥΡΙ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ - ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ
	ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΤΗΓΑΝΟΦΩΜΟ ή ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ	ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΣΕΦ ή ΖΥΜΑΡΟΠΙΤΑ	ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ ή ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ή ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ή ΤΗΓΑΝΟΦΩΜΟ	ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ ή ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ή ΖΥΜΑΡΟΠΙΤΑ
	ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΤΟ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΓΑΡΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ή ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ή ΜΠΑΝΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ & ΜΥΡΩΔΙΚΑ ή ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ ή ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΤΑΛΙΑΤΕΛΛΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΤΟΜΑΤΑ , ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	ΓΑΡΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔ Α ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ή ΜΠΕΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ΓΕΥΜΑ	ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΣΩΣ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΑΡΩΜΑ ΘΥΜΑΡΙΟΥ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ SALAD BAR	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALAD BAR	SALAD BAR ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΣΩΣ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΑΡΩΜΑ ΘΥΜΑΡΙΟΥ	SALAD BAR ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ
	ΕΠΙΔΟΡΜΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΖΕΛΕ	ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΕΙΚ ΚΑΡΟΤΟΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΑΝΤΑΙΦΙ

ΔΕΙΠΝΩ	ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ ή ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ή ΖΥΜΑΡΟΠΙΤΑ	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή ΚΡΕΜΥΔΟΠΙΤΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ή ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ	ΦΛΟΓΕΡΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ή ΤΗΓΑΝΟΦΩΜΟ	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή ΚΡΕΜΥΔΟΠΙΤΑ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ή ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΣΕΦ	
	ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΤΟ	ΠΙΤΣΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΠΙΠΕΡΙΑ, ΝΤΟ ή ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΦΡΙΚΑΣΕ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	ΡΙΖΟΤΟ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ ή ΜΠΡΙΣΙΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΠΑΤΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ή ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ Α/Α ΠΟΛΙΤΑ ΜΕ ΑΝΗΘΟ & ΜΥΡΩΔΙΚΑ ή ΚΑΝΕΛΛΟΝΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ ή ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΙΦΑΔΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ	ΠΙΤΣΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΠΙΠΕΡΙΑ, ΝΤΟΜΑΤΑ ή ΜΠΡΙΣΙΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΠΑΤΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ ή ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΙΛΑΧΙ	
	ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΡΙΖΟΤΟ ΗΜΕΡΑΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALAD BAR	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALAD BAR	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALAD BAR	ΡΙΖΟΤΟ ΗΜΕΡΑΣ SALAD BAR	SALAD BAR
	ΕΠΙΔΟΡΜΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΑ ΖΕΛΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΖΕΛΕ	ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΦΡΟΥΤΟ



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διάρθρωση Έτοιμων Γευμάτων

2η Εβδομάδα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΟΥΣΑΜΕΝΟ ΚΟΥΛΟΥΡΙ	ΤΣΑΙ - ΓΑΛΑ - ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΙΚ ΛΑΔΙΟΥ & ΣΤΑΦΙΔΩΦΩΜΟ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΟΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ & ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΤΑΧΙΝΟΠΕΤΑΚΙΑ & ΚΕΙΚ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΛΑΔΟΚΟΥΛΟΥΡΑ & ΚΕΙΚ ΣΤΑΦΙΔΑΣ	ΤΣΑΙ -ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΨΩΜΙ ΛΕΥΚΟ & ΣΙΚΑΛΕΩΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ- ΜΕΛΙ - ΜΑΡΜΑΛΕΔΑ ΒΕΡΙΚΟΚΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ & ΡΟΔΑΚΙΝΟ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΚΕΙΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ & ΚΡΙΤΣΙΝΑ
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΖΥΜΑΡΟΠΙΤΑ ή ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ή ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ	ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ ή ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ή ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ	ΤΗΓΑΝΩΦΩΜΟ ή ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ή ΤΗΓΑΝΩΦΩΜΟ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ή ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΣΤΙΦΑΔΟ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ ή ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ή ΓΕΜΙΣΤΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΑΙΝΗΘΟ ή ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ ή ΓΑΡΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔ Α ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΜΠΑΝΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ & ΜΥΡΩΔΙΚΑ ή ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ	ΣΟΥΠΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ή ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΚΚΙΝΗ
ΣΥΝΔΕΥΤΙΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ	SALAD BAR ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΩΣ ΜΕ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	SALAD BAR ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΙΓΑΝΑΤΕΣ	SALAD BAR ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΣΩΣ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ	SALAD BAR ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΙΔΟΡΜΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΖΕΛΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	ΚΑΝΤΑΪΦΙ ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ

	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ	ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΑ	ΡΕΒΥΘΟΣΟΥΠΑ	ΣΟΥΠΑ ΣΕΦ	ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΑ	ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ	ΣΟΥΠΑ ΣΕΦ
		ή ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ	ή ΦΛΟΓΕΡΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙ ΠΙΠΕΡΙΑ	ή ΤΗΓΑΝΩΦΩΜΟ	ή ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ	ή ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ	ή ΖΥΜΑΡΟΠΙΤΑ	ή ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ή ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ	ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ ή ΚΑΝΕΛΛΟΝΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΙΦΑΔΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ή ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	ΠΙΤΤΑ ΝΗΣΙΤΣΙΜΗ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΠΙΠΕΡΙΑ, ΝΤΟ ΜΑΤΑ ή ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ή ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΙΦΑΔΟ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ή ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΑΙΝΗΘΟ	ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ & ΛΑΔΕΡΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ή ΠΙΤΤΑ ΝΗΣΙΤΣΙΜΗ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΠΙΠΕΡΙΑ ,ΝΤΟΜΑΤΑ
	ΣΥΝΔΕΥΤΙΚΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΡΙΖΟΤΟ ΗΜΕΡΑΣ	ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	SALAD BAR	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALAD BAR	ΡΙΖΟΤΟ ΗΜΕΡΑΣ SALAD BAR	SALAD BAR ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΕΠΙΔΟΡΜΙΟ	ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟ	ΜΠΑΓΚΛΑΒΑΣ ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΖΕΛΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΑΙΚ ΚΑΡΟΤΟΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ	

Γ) ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΑΣΘΕΝΩΝ

Η Korinthian Palace Catering A.E. θα χρησιμοποιήσει όλη τη γνώση και την πολύχρονη εμπειρία της τόσο του συνεργαζόμενου διατροφολόγου όσο και των Chef με σκοπό να παρέχει ένα ειδικό πιάτο.



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διάρθρωση Έτοιμων Γευμάτων

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΑΣΘΕΝΩΝ

1η Εβδομάδα

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	ΠΡΩΙΝΟ	1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ ΜΕ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ + 2 ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ + ΤΣΑΙ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΑΛΑΧΟ + ΤΣΑΙ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΑΛΑΧΟ + ΤΣΑΙ	2 ΦΕΤΕΣ ΤΥΡΙ ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ + 2 ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΟΛΙΚΗΣ + ΤΣΑΙ	1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ ΜΕ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ + 2 ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ + ΤΣΑΙ	1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΣΙΚΑΛΕΣΣ+ 1 Κ.Σ. ΜΕΛΙ + 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ + ΤΣΑΙ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ + ΤΣΑΙ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΔΟΡΜΙΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ή ΒΡΑΣΤΟ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ή ΡΥΖΙ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙ - ΚΑΡΟΤΟ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ή ΒΡΑΣΤΟ ΜΕ 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΡΕΑΣ ΑΛΑΧΟ +1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ή ΡΥΖΙ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ	1 ΜΠΙΦΤΕΚΙ 150 gr ΑΛΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΑΛΑΧΟ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΡΥΖΙ + 2 ΦΛΥΤΖΑΝΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ	1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΟΣΠΡΙΑ + 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ + 2 ΦΛΥΤΖΑΝΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 40 gr ΤΥΡΙ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ή ΒΡΑΣΤΟ + 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙ - ΚΑΡΟΤΟ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΡΕΑΣ ΑΛΑΧΟ +1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ή ΡΥΖΙ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΔΟΡΜΙΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΑΣ ΑΛΑΧΟ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ή ΡΥΖΙ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 120 gr ΜΕ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΛΑΧΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΒΡΑΣΤΟ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ + 1 ΦΕΤΑ ΤΥΡΙ ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ + 1 ΦΕΤΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΒΡΑΣΤΗ + 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ

2η Εβδομάδα

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	ΠΡΩΙΝΟ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ + ΤΣΑΙ	1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΣΙΚΑΛΕΣΣ+ 1 Κ.Σ. ΜΕΛΙ + 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ + ΤΣΑΙ	1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ ΜΕ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ + 2 ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ + ΤΣΑΙ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ + ΤΣΑΙ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ + ΤΣΑΙ	1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ ΜΕ 1,5% ΛΙΠΑΡΑ + 2 ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ+ ΤΣΑΙ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ + ΤΣΑΙ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΔΟΡΜΙΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ή ΒΡΑΣΤΟ ΜΕ 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 2 ΦΛΙΤΖΑΝΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ή ΒΡΑΣΤΟ + 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙ - ΚΑΡΟΤΟ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ	1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΟΣΠΡΙΑ + 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ + 2 ΦΛΥΤΖΑΝΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 40 gr ΤΥΡΙ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΡΕΑΣ ΑΛΑΧΟ +1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ή ΡΥΖΙ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΡΕΑΣ ΑΛΑΧΟ +1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ή ΡΥΖΙ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ 2 Κ.Σ ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ + 1 Κ.Σ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΕΝΟ ΑΛΑΧΟ +1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ+ 1 ΖΕΛΕ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΡΕΑΣ ΑΛΑΧΟ +1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ή ΡΥΖΙ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΔΟΡΜΙΟ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ + 1 ΦΕΤΑ ΤΥΡΙ ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ + 1 ΦΕΤΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΒΡΑΣΤΗ + 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΜΟΣΧΑΡΙ ΒΡΑΣΤΟ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΓΛΥΚΗ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΨΑΡΙ ΒΡΑΣΤΟ ΜΕ 1 ΜΕΡΙΔΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ 90gr ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ή ΒΡΑΣΤΟ ΜΕ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ή ΡΥΖΙ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + 1 ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙ - ΚΑΡΟΤΟ ΜΕ (4) ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ 2% ΛΙΠΑΡΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ + 1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ + ΜΕ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ 4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ + 1 ΖΕΛΕ



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διάθεση Έτοιμων Γευμάτων

Για την **Korinthian Palace Catering A.E.**

KORINTHIAN PALACE CATERING A.E.
ΠΑΡΑΓΩΓΗ & ΕΜΠ. ΕΤΟΙΜΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ
ΣΟΛΩΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ
ΑΦΜ: 993586666 - ΔΟΥ: ΚΟΡΙΝΘΟΥ

Ηλία Γ. Κακογιάννης
Πρόεδρος Διευθύνων Σύμβουλος &
Νόμιμος Εκπρόσωπος

ΒΑΣΙΚΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ(ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ -ΜΑΡΤΙΟΣ)

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΣΗ ΑΝΑ 100g

	ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ		
	<p>ΠΑΤΑΤΟΞΟΥΠΑ Ενέργεια 92Kcal(384g) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4,0g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΖΕΜΠΕΡ Ενέργεια 110Kcal(419g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΔΑΜΑΝΕΙΚΤΑ ΔΑΜΑΝΙΚΗ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ Ενέργεια 89,3Kcal(379g) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4,0g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΚΟΛΟΚΥΒΩΠΙΤΑ ΚΟΡΡΙΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 161Kcal(674g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΔΑΚΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΙΡ Ενέργεια 79Kcal(314g) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 13,9g εκ των οποίων σάκχαρο 2,0g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ Ενέργεια 193Kcal(329g) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΟΤΟΞΟΥΠΑ ΜΕ ΔΑΜΑΝΕΙΚΤΑ ΔΑΜΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΥΓΙΧΩΜΕΝΗ ΚΑΛΤΣΑ Ενέργεια 181,3Kcal(656g) Λιπαρά 7,4g εκ των οποίων κορεσμένα 2,1g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 5,9g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΝΙΦΚΙΡΟΠΙΤΑ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΚΟΡΡΙΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 173Kcal(723g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,7g</p>	<p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΔΑΚΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΙΡ Ενέργεια 79Kcal(314g) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 13,9g εκ των οποίων σάκχαρο 2,0g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΤΥΡΟΠΙΤΟ Ενέργεια 138Kcal(578g) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 2,0g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΡΕΑΤΟΞΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΤΣΑ ΣΑΛΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ Ενέργεια 150Kcal(791g) Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένα 1,1g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 5,9g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΚΑΙΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 161Kcal(674g) Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,5g</p>	
	<p>ΠΑΛΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ Κ ΜΠΕΣΑΜΕ Ενέργεια 272Kcal(1139g) Λιπαρά 16g εκ των οποίων κορεσμένα 4,3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5,7g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑ ΣΤΗ ΨΩΔΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΔΑΜΑΝΕΙΚΤΑ ΒΡΑΙΤΑ ΔΑΚΑΝΙΚΑ Ενέργεια 151Kcal(648g) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 1g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 10g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΡΟΔΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΔΑΚΑ Ενέργεια 85,3Kcal(359g) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΟΤΟΞΟΥΠΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΥ Β. ΤΙΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΔΑΜΑΝΕΙΚΤΑ ΔΑΜΑΝΙΚΑ Ενέργεια 190,5Kcal(795g) Λιπαρά 7,7g εκ των οποίων κορεσμένα 1,3g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 10,8g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΚΟΥΡΙΝΗ ΚΡΑΛΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΔΑΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΟΥ ΔΕΜΟΝΑΤΕΣ Ενέργεια 201Kcal(842g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 3,5g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4,8g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΜΕΣΙΧΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 148Kcal(610g) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 3,5g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΦΑΙΟΛΑΔΑ ΚΟΚΚΙΝΙΧΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΕΛΙΝΟ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 166Kcal(695g) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 20,4g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 7,5g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΚΤΑΠΟΛΑΚΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΔΑΚΑ Ενέργεια 151Kcal(628g) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΤΣΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΒΑΧΛΙΑΚΟΥ Ενέργεια 150Kcal(628g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 3,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΟΡΙΡΙΝΟ ΔΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΑ , ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΕ STICKS ΔΑΜΑΝΙΚΩΝ Ενέργεια 223Kcal(914g) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 4,5g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4,8g Πρωτεΐνες 14g</p> <p>ΜΟΥΣΑΚΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ Ενέργεια 200Kcal(817g) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 3,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΡΑΦΑΤΟ ΜΕ ΔΑΚΑΝΙΚΑ Ενέργεια 108Kcal(474g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 1,1g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΧΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ , ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΔΑΚΑ Ενέργεια 69Kcal(283g) Λιπαρά 2,3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 13,1g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 104Kcal(435g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΒΑΚΑΛΑΟΚ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 201Kcal(842g) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 3,5g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,8g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΡΟΔΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ Ενέργεια 180Kcal(754g) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 1,5g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 12g</p> <p>ΜΟΣΧΑΡΙΚΗ ΚΟΚΚΙΝΙΧΤΗ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ Ενέργεια 220Kcal(921g) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 4,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΚΟΤΟΞΟΥΠΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΔΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ Ενέργεια 200,6Kcal(842g) Λιπαρά 9,4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 0,9g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΔΑΜΑΝΟΝΤΟΜΑΔΕΣ Ενέργεια 143Kcal(599g) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ Ενέργεια 189Kcal(791g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 5,1g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 0,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΤΣΙΑΣ Ενέργεια 197Kcal(811g) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 5g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 7g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>

ΥΜΑ

220Kcal/921g	ΚΥΡΙΑ ΠΛΑΤΟ	<p>ΓΟΥΒΕΡΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΧΛΑΡΙΣΤΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΑΚ Ενέργεια 118Kcal/494g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατόνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΟΥΝΤΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΧΛΑΡΙΣΤΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΙΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΗ Ενέργεια Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 1,2g Υδατόνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΣΤΗΘΑΣ & ΑΡΩΜΑ ΛΑΘΗΝΗΣ Ενέργεια 116Kcal/484g Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,6g Υδατόνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΠΑΥΤΙΣΤΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΧΛΑΡΙΣΤΟ ΚΙΜΑ, ΨΗΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΙΠΕΡΙΕΣ Ενέργεια 220Kcal/920g Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένο 4,3g Υδατόνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρο 5,2g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕ ΓΙΑΚΙΝΙ Ενέργεια 174Kcal/514g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 3,8g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΔΑΖΑΝΙΑ ΟΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΣΟΔΑΙΟ & ΔΑΜΑΝΙΚΑ Ενέργεια 164Kcal/557g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3,2g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 5,3g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΟΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΜΠΡΟΚΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΡΙΑΙ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΛΤΙΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ Ενέργεια 101,8Kcal/427g Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,3g Υδατόνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,3g</p>
		<p>ΦΑΓΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ Ενέργεια 116Kcal/404g Λιπαρά 3,4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,6g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 1,8g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΙΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ Ενέργεια 116Kcal/484g Λιπαρά 7,6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόνθρακες 8g εκ των οποίων σάκχαρο 2,6g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΓΑΛΕΡΙ ΘΙΓΑΝΤΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΠΟΥΡΛΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 187Kcal/703g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 2,4g Υδατόνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΛΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΧΑΤΙ Ενέργεια 233Kcal/978g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2,3g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,8g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΙΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΘΑΙΚΑ Ενέργεια 121,4Kcal/507g Λιπαρά 4,6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,5g Υδατόνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΕΦΕΤΟΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΙΣΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 222Kcal/929g Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένο 2,5g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΨΑΡΑΣ ΑΠΟ ΜΟΧΛΑΡΙΣΤΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΕΛΟΥΤΗ ΣΑΛΤΙΣΑ ΜΟΥΤΑΡΑΚ Ενέργεια 227Kcal/950g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 1,5g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 2,5g Πρωτεΐνες 16g Αλάτι 0,4g</p>
<p>ΠΥΛΑ ΧΟΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ, ΣΥΡΟ, ΠΟΥΡΑΝΙΟ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΑΜΑΝΙΚΑ Ενέργεια 195Kcal/494g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 5g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 7g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΣΟΔΑΙΟ, ΜΟΥΤΑΡΑΚ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ Ενέργεια 220Kcal/971g Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 3,5g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 7,2g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΛΑΜΠΕΣ ΑΝΤΟΥΡΗΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΣΟΔΑΙΟ Ενέργεια 199Kcal/834g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 4,5g Υδατόνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΖΩΝΤΕΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΔΑΧΑΝΙΚΑ Ενέργεια 220Kcal/921g Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 4,3g Υδατόνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΔΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΘΑΙΚΑ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 193Kcal/821g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 2,9g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΟ ΒΒΟ ΜΕ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 193Kcal/884g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3,5g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 2,1g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΟΥΣΟΥΡΕΣ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑΣ ΜΕ ΔΕΝΑΡΟΛΙΒΑΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ Ενέργεια 232Kcal/971g Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 3,5g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,2g</p>		
ΣΥΝΟΛΕΥΤΙΚΟ	ΚΥΡΙΑ ΠΛΑΤΟ	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221g Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221g Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ Ενέργεια 338Kcal/1415g Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένο 8g Υδατόνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221g Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΕΣ Ενέργεια 338Kcal/1415g Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένο 8g Υδατόνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221g Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221g Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>
		<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 43,8Kcal/184g Λιπαρά 2,6g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 43,8Kcal/184g Λιπαρά 2,6g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΚΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΛΙΓΟΥΡΛΙ ΦΕΤΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΣΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 124Kcal/519g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΚΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΛΙΓΟΥΡΛΙ ΦΕΤΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΣΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 104Kcal/419g Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατόνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρο 1g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΛΙ ΔΑΜΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 138,7Kcal/498g Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΩΚΗ ΜΕ ΔΑΜΑΝΟ ΔΕΠΡΟ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΜΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 51Kcal/214g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΩΚΗ ΜΕ ΔΑΜΑΝΟ ΔΕΠΡΟ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΜΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 157,8Kcal/629g Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p>
<p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛ Ενέργεια 100Kcal/419g Λιπαρά 0,5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙΦΟΤΟ ΖΥΜΑΡΙΣΙΟ, ΒΟΥΔΥΡΜΕΚ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΔΑΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ Ενέργεια 62,5Kcal/264g Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρο 2,5g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΚΕΤΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΛΙΓΟΥΡΛΙ ΤΟΥΡΚΙ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ Ενέργεια 197,8Kcal/829g Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ Ενέργεια 60Kcal/251g Λιπαρά 6,3g εκ των οποίων κορεσμένο 3,4g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 2,7g Πρωτεΐνες 3,7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΛΙ ΔΑΜΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 138,7Kcal/498g Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΩΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΛΙΓΟΥΡΛΙ ΤΟΥΡΚΙ ΑΡΑΚΑ, ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ Ενέργεια 197,8Kcal/829g Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΩΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΛΙΓΟΥΡΛΙ ΤΟΥΡΚΙ ΑΡΑΚΑ, ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ Ενέργεια 197,8Kcal/829g Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛ Ενέργεια 100Kcal/419g Λιπαρά 0,5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,4g</p>	
<p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΦΟΥΛ ΜΕ ΦΑΘΟΛΑΚΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 54,6Kcal/230g Λιπαρά 2,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΦΟΥΛ ΜΕ ΦΑΘΟΛΑΚΙΑ, ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 54,6Kcal/230g Λιπαρά 2,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΦΟΥΛ ΜΕ ΦΑΘΟΛΑΚΙΑ, ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 54,6Kcal/230g Λιπαρά 2,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΤΑΡΑΚ Ενέργεια 104Kcal/419g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατόνθρακες 15g</p>	<p>ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΤΑΡΑΚ Ενέργεια 104Kcal/419g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατόνθρακες 15g</p>	<p>ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΤΑΡΑΚ Ενέργεια 104Kcal/419g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατόνθρακες 15g</p>	<p>ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΤΑΡΑΚ Ενέργεια 104Kcal/419g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατόνθρακες 15g</p>	<p>ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΤΑΡΑΚ Ενέργεια 104Kcal/419g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατόνθρακες 15g</p>	

ΕΠΙΔΟΡΙΟ	<p>ΦΡΟΥΤΣ ΠΙΘΟΧ-7 Ενέργεια 106Kcal(446k) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρα 6,2g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΣ ΠΙΘΟΧ-7 ΠΑΟΥΡΤΙ ΠΡΩΒΕΙΟ ΜΕ ΣΥΜΠΛΗΡΙΩΜΑ Ενέργεια 113Kcal(473k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 5,6g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΣ ΕΠΙΧΩΣ ΔΕΜΟΝΟΠΙΤΑ Ενέργεια 130,4Kcal(544k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 5,7g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΣ ΠΙΘΟΧ-7 ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΙΣΕ ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ Ενέργεια 190Kcal(749k) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 8,7g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΣ ΠΙΘΟΧ-7 ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΟΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ , ΞΑΝΤ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΙΣΕ ΚΟΚΟΛΑΤΕΣ Ενέργεια 116Kcal(469k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρα 5,7g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΣ ΠΙΘΟΧ-7 ΓΑΥΔΟ ΨΥΓΙΟΥ ΜΕ ΜΠΕΚΕΚΟΤΑ Ενέργεια 115Kcal(461k) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρα 8,7g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΣ ΠΙΘΟΧ-7 ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΙΣΕ ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ Ενέργεια 150,8Kcal(632k) Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 8,7g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,0g</p>
----------	--	---	---	---	---	---	---

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	<p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΚΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΧΑΛΑΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ Ενέργεια 75Kcal(314k) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 13,9g εκ των οποίων σάκχαρα 2,0g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΧΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΖΕΝΤΑΡ Ενέργεια 198Kcal(819k) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 7,8g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΚΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ, ΧΑΛΑΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ Ενέργεια 75Kcal(314k) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 13,9g εκ των οποίων σάκχαρα 2,0g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΧΤΡΟΝ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ Ενέργεια 89,3Kcal(373k) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 4,0g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΓΑΝΟΠΟΡΟ ΜΕ ΑΦΑΤΟ -ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΣΥΜΑΡΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ Ενέργεια 143Kcal(599k) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΡΕΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΣΚΑΡΙΣΤΑ ΓΑΤΑ , ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΤΖΕΛΕΡΥ Ενέργεια 181,7Kcal(756k) Λιπαρά 19Kcal(795k) εκ των οποίων κορεσμένα 3,3g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 5,6g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΟΜΜΗΝΗ ΣΑΛΤΣΑ Ενέργεια 181,7Kcal(756k) Λιπαρά 2,7g εκ των οποίων κορεσμένα 1,1g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρα 5,8g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>
	<p>ΣΚΟΡΔΟΠΟΡΟ Ενέργεια 70,18Kcal(419k) Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΖΑΜΠΟΝΟΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΤΥΡΙΑ ΣΙΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 128Kcal(503k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 2,3g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΟΙΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ Ενέργεια 157Kcal(657k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 179Kcal(729k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ Ενέργεια 89Kcal(335k) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ Ενέργεια 157Kcal(657k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΣΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal(729k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g</p>
ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	<p>ΜΕΤΕΚΑΝΘΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΚΑΡΙΣΤΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΔΟΥΣΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 149Kcal(602k) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 4,3g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΟΥΠΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ Ενέργεια 228Kcal(921k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 1,5g Υδατάνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρα 3,5g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΡΕΒΥΘΙΑ ΔΕΜΟΝΑΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΡΙΓΑΝΗ Ενέργεια 138Kcal(578k) Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρα 1,8g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΠΑΝΚΕΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ & ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΙΤΟΥΛΕΣ , ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ , ΤΖΑΤΖΙΚΙ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 242Kcal(1013k) Λιπαρά 14g εκ των οποίων κορεσμένα 4,6g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 5,8g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΦΑΒΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΦΝΙ Ενέργεια 116Kcal(484k) Λιπαρά 7,4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,6g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 1,8g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΜΕΓΟΓΓΙΑΚΟ ΚΤΑΡΟΛΙ ΚΤΙΦΑΛΟ Ενέργεια 157Kcal(657k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΡΕΤΕΛΑΧΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΜΑΚΑΡΟΝΑΛΙΑ Ενέργεια 232Kcal(971k) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 3,5g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g</p>
	<p>ΓΑΥΡΟΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΛΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 147Kcal(612k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 3,8g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΕΜΠΛΙ ΜΕ ΠΙΤΟΥΛΕΣ , ΡΟΦΕΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΚΑΙ ΤΖΑΤΖΙΚΙ Ενέργεια 121,4Kcal(477k) Λιπαρά 9,4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 0,9g Πρωτεΐνες 6,3g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΦΑΒΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 158Kcal(628k) Λιπαρά 4,2g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 12,7g εκ των οποίων σάκχαρα 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΔΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ Ενέργεια 209Kcal(875k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρα 3,6g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΠΕΡΚΑ ΚΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΟΜΑ ΔΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ Ενέργεια 154Kcal(648k) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 10g Αλάτι 0,7g</p>	<p>ΣΚΑΚΟΠΙΤΙΑ ΑΠΟ ΚΟΡΙΝΘΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΙΣΕ ΠΑΟΥΡΤΙ , ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ Ενέργεια 190Kcal(781k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 1,9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 4,5g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΠΑΦΤΙΑ ΜΕ ΟΛΙΑΣΤΙΝΑ Ενέργεια 112Kcal(469k) Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατάνθρακες 13,1g εκ των οποίων σάκχαρα 6,2g Πρωτεΐνες 4,3g Αλάτι 0,4g</p>

ΕΠΙΔΟΡΙΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟΧ-7	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟΧ-7	ΦΡΟΥΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΧ-8	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟΧ-7	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟΧ-7
	ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ Ενέργεια 98Kcal/410kJ Λιπαρά 2g ακ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 15g ακ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,0g	ΚΟΜΠΟΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ Ενέργεια 63Kcal/264kJ Λιπαρά <0,1g ακ των οποίων κορεσμένα <0,1g Υδατάνθρακες 15,2g ακ των οποίων σάκχαρα 13,9g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,0g	«ΧΑΛΑΣ ΣΙΜΠΛΑΕΝΙΟΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ Ενέργεια 153Kcal/641kJ Λιπαρά 5g ακ των οποίων κορεσμένα 1,7g Υδατάνθρακες 25g ακ των οποίων σάκχαρα 12g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΧ-8 ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΓΟΥΛΑΣ Ενέργεια 14Kcal/58kJ Λιπαρά 0g ακ των οποίων κορεσμένα 0g Υδατάνθρακες 17,3g ακ των οποίων σάκχαρα 17,3g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟΧ-7 ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ - ΞΑΝΘ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ Ενέργεια 116Kcal/486kJ Λιπαρά 8g ακ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 6g ακ των οποίων σάκχαρα 5,2g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟΧ-7 ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ Ενέργεια 130,4Kcal/544kJ Λιπαρά 8g ακ των οποίων κορεσμένα 2,8g Υδατάνθρακες 13g ακ των οποίων σάκχαρα 5,7g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,0g

ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΔΑΜΑΝΙΚΟΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ... ΚΑΡΟΤΟ, ΞΕΛΟΥΡΟ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ Ενέργεια 75Kcal/314kJ Λιπαρά 2,1g ακ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 13,9g ακ των οποίων σάκχαρα 2,0g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,2g	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ... ΔΑΜΑΝΙΚΑ ΔΑΜΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ Ενέργεια 85,3Kcal/378kJ Λιπαρά 2,1g ακ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 16g ακ των οποίων σάκχαρα 4,0g Πρωτεΐνες 1,6g	ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ Ενέργεια 92Kcal/385kJ Λιπαρά 2,1g ακ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 17g ακ των οποίων σάκχαρα 4,0g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,2g	ΚΟΤΟΒΟΥΛΙΑ ΜΕ ΔΑΜΑΝΙΚΑ ΔΑΜΑΝΙΚΑ, ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΟΜΗΝ ΣΑΛΤΣΑ Ενέργεια 181,3Kcal/759kJ Λιπαρά 7,9g ακ των οποίων κορεσμένα 1,1g Υδατάνθρακες 16g ακ των οποίων σάκχαρα 5,8g Πρωτεΐνες 12g	ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΔΑΜΑΝΙΚΟΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ... ΚΑΡΟΤΟ, ΞΕΛΟΥΡΟ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ Ενέργεια 79Kcal/314kJ Λιπαρά 2,1g ακ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 13,9g ακ των οποίων σάκχαρα 2,0g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,2g	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ Ενέργεια 89,3Kcal/373kJ Λιπαρά 2,1g ακ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 16g ακ των οποίων σάκχαρα 4,0g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,2g	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΚΑΡΙΤΣΙΑ, ΦΑΤΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΞΕΛΟΥΡΟ Ενέργεια 148Kcal/615kJ Λιπαρά 11g ακ των οποίων κορεσμένα 3,3g Υδατάνθρακες 12g ακ των οποίων σάκχαρα 5,5g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,3g
	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΛΙΑΣ Ενέργεια 80Kcal/335kJ Λιπαρά 3g ακ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 15g ακ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g	ΤΗΓΑΝΟΦΡΩΜΟ Ενέργεια 143Kcal/599kJ Λιπαρά 7g ακ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 15g ακ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g	ΜΠΑΖΙΝΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ Ενέργεια 173Kcal/723kJ Λιπαρά 7g ακ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 13g ακ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,4g	ΜΠΕΡΙΤΣΙΝΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΚΡΕΜΕ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 173Kcal/723kJ Λιπαρά 9g ακ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 15g ακ των οποίων σάκχαρα 3g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,6g	ΤΥΡΟΦΩΜΟ Ενέργεια 138Kcal/578kJ Λιπαρά 6g ακ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 16g ακ των οποίων σάκχαρα 2,0g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΚΡΕΜΕ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 161Kcal/674kJ Λιπαρά 8g ακ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 14g ακ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,7g	ΚΑΞΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 162Kcal/672kJ Λιπαρά 10g ακ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 12g ακ των οποίων σάκχαρα 2,3g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,5g
ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΚΑΡΙΤΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΔΑΜΑΝΙΚΑ Ενέργεια 200Kcal/837kJ Λιπαρά 12g ακ των οποίων κορεσμένα 7,4g Υδατάνθρακες 11g ακ των οποίων σάκχαρα 3,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g	ΤΖΙΤΣΕ ΚΟΤΟΒΟΥΛΙΑ ΜΕ ΣΟΣ ΓΙΛΟΥΡΤΣΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 223Kcal/938kJ Λιπαρά 13g ακ των οποίων κορεσμένα 4,5g Υδατάνθρακες 16g ακ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,7g	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΑΚΕΤ Ενέργεια 171,4Kcal/719kJ Λιπαρά 4,6g ακ των οποίων κορεσμένα 2,5g Υδατάνθρακες 14g ακ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,7g	ΚΟΛΙΝΗ ΤΗΓΑΝΑ ΜΕ ΠΟΥΛΜΟΝΕΣ ΠΕΠΕΡΙΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΦΗΝ Ενέργεια 223Kcal/934kJ Λιπαρά 11g ακ των οποίων κορεσμένα 3,2g Υδατάνθρακες 18g ακ των οποίων σάκχαρα 5,8g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,7g	ΦΑΚΟΛΑΜΙΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ, ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΖΑΚΙΑ Ενέργεια 152Kcal/628kJ Λιπαρά 1,2g ακ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 17,7g ακ των οποίων σάκχαρα 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,1g	ΠΛΟΥΡΕΑΚΙΑ ΑΥΤΟΛΕΜΟΝΟ Ενέργεια 106Kcal/444kJ Λιπαρά 6g ακ των οποίων κορεσμένα 1,0g Υδατάνθρακες 8g ακ των οποίων σάκχαρα 3g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,4g	ΔΑΜΑΝΟΤΟΜΑΤΕΣ Ενέργεια 143Kcal/599kJ Λιπαρά 7g ακ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατάνθρακες 13g ακ των οποίων σάκχαρα 4,5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,3g
	ΦΡΑΪΜΑΚΟ ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΜΕ ΞΑΝΘΑΚΤ Ενέργεια 138Kcal/572kJ Λιπαρά 4g ακ των οποίων κορεσμένα 2,7g Υδατάνθρακες 11g ακ των οποίων σάκχαρα 3,2g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,3g	ΚΟΛΙΝΗ ΤΗΓΑΝΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΖΑΚΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΔΕΜΟΝΑΤΕΣ Ενέργεια 211Kcal/881kJ Λιπαρά 8g ακ των οποίων κορεσμένα 3,5g Υδατάνθρακες 17g ακ των οποίων σάκχαρα 4,8g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,2g	ΙΣΤΑΠΟΛΑΚΤΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΤΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΖΑΚΙΑ Ενέργεια 151Kcal/632kJ Λιπαρά 7g ακ των οποίων κορεσμένα 3g Υδατάνθρακες 14g ακ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,7g	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΚΑΡΙΤΣΙΟ ΚΙΜΑ Ενέργεια 200Kcal/837kJ Λιπαρά 12g ακ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 11g ακ των οποίων σάκχαρα 3,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g	ΚΟΥΡΟΥΠΙΤΑ ΚΑΠΑΜΑ Ενέργεια 106,8Kcal/448kJ Λιπαρά 6g ακ των οποίων κορεσμένα 2,1g Υδατάνθρακες 11g ακ των οποίων σάκχαρα 3g Πρωτεΐνες 5,2g Αλάτι 0,1g	ΜΟΚΑΡΑΚΙ ΔΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ Ενέργεια 226Kcal/988kJ Λιπαρά 12g ακ των οποίων κορεσμένα 3,2g Υδατάνθρακες 15g ακ των οποίων σάκχαρα 4,8g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,3g	ΑΡΜΕΝΙΚΑ ΚΕΜΠΑΚ ΜΕ ΠΙΤΟΥΛΕΣ, ΝΤΕΠ ΓΙΛΟΥΡΤΣΙΟΥ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ Ενέργεια 229Kcal/959kJ Λιπαρά 13g ακ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατάνθρακες 13g ακ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,3g
	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΖΑΚΙΑ Ενέργεια 184Kcal/771kJ Λιπαρά 2,3g ακ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 13,3g ακ των οποίων σάκχαρα 4,1g Πρωτεΐνες 1,9g Αλάτι 0,7g	ΣΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ Ενέργεια 217Kcal/909kJ Λιπαρά 9g ακ των οποίων κορεσμένα 3,1g Υδατάνθρακες 18g ακ των οποίων σάκχαρα 5,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΟΥ Ενέργεια 130Kcal/545kJ Λιπαρά 4g ακ των οποίων κορεσμένα 2,5g Υδατάνθρακες 16,3g ακ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g	ΜΟΚΑΡΙΤΣΙΟΥ ΤΡΟΓΓΑΝΟΦ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ Ενέργεια 243Kcal/1018kJ Λιπαρά 13g ακ των οποίων κορεσμένα 5,2g Υδατάνθρακες 15g ακ των οποίων σάκχαρα 3,6g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,2g	ΣΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ Ενέργεια 117Kcal/491kJ Λιπαρά 5g ακ των οποίων κορεσμένα 3,1g Υδατάνθρακες 12,5g ακ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g	ΠΑΝΕΤΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΑ, ΠΙΤΣΕ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ Ενέργεια 213Kcal/892kJ Λιπαρά 3g ακ των οποίων κορεσμένα 1,2g Υδατάνθρακες 13g ακ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g	ΚΟΤΟΒΟΥΛΙΑ ΞΑΡΑΚ ΜΕ ΡΥΖΙ Ενέργεια 171,4Kcal/719kJ Λιπαρά 5,2g ακ των οποίων κορεσμένα 1,1g Υδατάνθρακες 17g ακ των οποίων σάκχαρα 3,6g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g

ΣΥΝΟΛΕΥΤΙΚΟ	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Επίγρφο 299Kcal(1221k) Λιπαρό 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΔΑΚΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΔΑΚΑΝΟ ΔΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΚ.</p> <p>ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Επίγρφο 51Kcal(214k) Λιπαρό 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΤΥΡΟΦΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑΤΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΑΓΟΡΡΙΝΗΣ Επίγρφο 174Kcal(729k) Λιπαρό 12,2g εκ των οποίων κορεσμένο 3,0g Υδατόνθρακες 4,1g εκ των οποίων σάκχαρο 0,2g Πρωτεΐνες 7,1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΤΑ, ΔΡΑΚΙ, ΠΙΠΕΡΙΤΣ, ΚΑΙ ΦΟΨ ΔΡΟ ΠΟΥΣΤΑΡΑ Επίγρφο 104Kcal(432k) Λιπαρό 1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,5g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 2g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Επίγρφο 299Kcal(1221k) Λιπαρό 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΗΚΗ ΜΕ ΔΑΚΑΝΟ ΔΑΣΠΡΟ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΚΑΝΟ, ΚΑΙ ΣΕΚ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Επίγρφο 51Kcal(214k) Λιπαρό 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΔΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΚΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΙΟΝΙΖΑ Επίγρφο 197,8Kcal(829k) Λιπαρό 17g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΑ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΤΙ, ΔΑΚΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ, ΚΑΛΟΘΑΛΑΘΟ ΚΑΙ ΚΑΡΔΟΧΩΝΙ Επίγρφο 118,7Kcal(498k) Λιπαρό 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 18g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞ Επίγρφο 338Kcal(1415k) Λιπαρό 30g εκ των οποίων κορεσμένο 8g Υδατόνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΗΚΗ ΜΕ ΔΑΚΑΝΟ ΔΑΣΠΡΟ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΚ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Επίγρφο 51Kcal(214k) Λιπαρό 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ Επίγρφο 60Kcal(251k) Λιπαρό 6,3g εκ των οποίων κορεσμένο 3,4g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 2,7g Πρωτεΐνες 3,7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΤΑ Επίγρφο 226Kcal(939k) Λιπαρό 4,7g εκ των οποίων κορεσμένο 1,0g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 9g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞ Επίγρφο 338Kcal(1415k) Λιπαρό 30g εκ των οποίων κορεσμένο 8g Υδατόνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΗΚΗ ΜΕ ΔΑΚΑΝΟ ΔΑΣΠΡΟ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΚ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Επίγρφο 51Kcal(214k) Λιπαρό 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΣΕΚ ΚΟΚΚΙΝΑ Επίγρφο 109Kcal(459k) Λιπαρό 8,5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 8g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 6,0g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΡΩΣΤΟ ΣΥΜΑΡΙΚΟ, ΠΟΛΥΚΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΤΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΔΑΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΚ Επίγρφο 220Kcal(920k) Λιπαρό 13g εκ των οποίων κορεσμένο 7,3g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Επίγρφο 299Kcal(1221k) Λιπαρό 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΔΑΚΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΔΑΚΑΝΟ ΔΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΚ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Επίγρφο 51Kcal(214k) Λιπαρό 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΡΕΣΚΟ, ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΟ Επίγρφο 75Kcal(314k) Λιπαρό 3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,3g Υδατόνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 3,7g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΡΩΣΤΟ ΣΥΜΑΡΙΚΟ, ΠΟΛΥΚΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΤΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΔΑΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΚ Επίγρφο 220Kcal(920k) Λιπαρό 13g εκ των οποίων κορεσμένο 7,3g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Επίγρφο 299Kcal(1221k) Λιπαρό 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΗΚΗ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΕΚ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Επίγρφο 52Kcal(218k) Λιπαρό 2,7g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 2,1g Πρωτεΐνες 0,8g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ Επίγρφο 60Kcal(251k) Λιπαρό 6,3g εκ των οποίων κορεσμένο 3,4g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 2,7g Πρωτεΐνες 3,7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣΙ - ΚΟΥΣΙ ΜΕ ΦΑΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΔΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ Επίγρφο 124Kcal(519k) Λιπαρό 4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣΙ - ΚΟΥΣΙ ΜΕ ΦΑΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΔΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ Επίγρφο 124Kcal(519k) Λιπαρό 4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Επίγρφο 299Kcal(1221k) Λιπαρό 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατόνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΗΚΗ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΕΚ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Επίγρφο 52Kcal(218k) Λιπαρό 2,7g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 2,1g Πρωτεΐνες 0,8g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣΙ - ΚΟΥΣΙ ΜΕ ΦΑΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΔΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ Επίγρφο 124Kcal(519k) Λιπαρό 4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΦΟΥΛΑ ΜΕ ΦΑΛΟΚΑΚΙΑ ΤΟΝΟ, ΠΙΠΕΡΙΤΣ ΕΛΙΞ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Επίγρφο 54,6Kcal(230k) Λιπαρό 2,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g</p>
	ΕΠΙΔΕΙΞΗ	<p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΜΠΙΚΟΤΑ Επίγρφο 141Kcal(590k) Λιπαρό 9g εκ των οποίων κορεσμένο 4,7g Υδατόνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 8,7g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΜΗΛΟΠΙΤΑ Επίγρφο 127Kcal(531k) Λιπαρό 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2,5g Υδατόνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΚΑΡΑΦΙ ΣΙΜΙΤΑΛΑΕΝΙΟΣ ΜΕ ΔΡΑΚΑ, ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ Επίγρφο 153Kcal(641k) Λιπαρό 5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατόνθρακες 25g εκ των οποίων σάκχαρο 12g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΔΡΟΜΑ ΒΑΝΤΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑΣ Επίγρφο 98Kcal(410k) Λιπαρό 2g εκ των οποίων κορεσμένο 7,6g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΚΟΜΠΟΤΑ ΡΟΛΑΚΙΝΟ Επίγρφο 90Kcal(374k) Λιπαρό 4,1g εκ των οποίων κορεσμένο 0,0g Υδατόνθρακες 15,2g εκ των οποίων σάκχαρο 13,9g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΜΙΛ - ΦΕΤΙΓ ΑΠΟ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ, ΕΦΚΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΠΑΤΙΣΕΡΙ Επίγρφο 125Kcal(523k) Λιπαρό 1,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 7,3g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,1g</p>

ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	<p>ΔΕΥΤΕΡΑ</p> <p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΚΟΥΡΑ ΜΑΙΝΤΑΡΙΟΝ Επίγρφο 89,3Kcal(373k) Λιπαρό 8g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατόνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 2,8g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΚΟΡΕΛΩΘΟ Επίγρφο 70,1Kcal(294k) Λιπαρό 2,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 8g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΡΙΤΗ</p> <p>ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΗΜΕΚΑΡΙΣΙΑ ΕΛΙΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ Επίγρφο 190Kcal(793k) Λιπαρό 10g εκ των οποίων κορεσμένο 3,3g Υδατόνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΚΑΪΦΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ, ΚΟΥΡΟΥ ΚΑΙΦΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Επίγρφο 152Kcal(632k) Λιπαρό 18g εκ των οποίων κορεσμένο 4,6g Υδατόνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΕΤΑΡΤΗ</p> <p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΚΟΥΡΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ Επίγρφο 64,4Kcal(271k) Λιπαρό 2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,0g Υδατόνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 3,1g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΣΑΝΤΑΡ Επίγρφο 100Kcal(419k) Λιπαρό 4,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΠΕΜΠΤΗ</p> <p>ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΚΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΙΝΑΡΑΚΙ, ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΔΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ Επίγρφο 89,3Kcal(373k) Λιπαρό 2,3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,7g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4,0g Πρωτεΐνες 1,6g</p> <p>ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΚΟΡΪΣ ΦΥΛΛΟ Επίγρφο 151Kcal(627k) Λιπαρό 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</p> <p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΚΟΥΡΑ ΜΑΙΝΤΑΡΙΟΝ Επίγρφο 89,3Kcal(373k) Λιπαρό 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατόνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 2,8g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ Επίγρφο 180Kcal(753k) Λιπαρό 9g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΒΒΑΤΟ</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ Επίγρφο 62Kcal(259k) Λιπαρό 2,1g εκ των οποίων κορεσμένο 0,7g Υδατόνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4,0g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,1g</p> <p>ΤΥΡΟΦΙΝΟ Επίγρφο 138Kcal(578k) Λιπαρό 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 2,0g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΥΡΙΑΚΗ</p> <p>ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΔΑΚΑΝΙΚΑ, ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟΜΕΝΗ ΣΑΛΤΣΑ Επίγρφο 181,2Kcal(754k) Λιπαρό 7,7g εκ των οποίων κορεσμένο 1,1g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,1g</p> <p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΖΑΜΙ Επίγρφο 174Kcal(729k) Λιπαρό 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g</p>
-------------	--	--	--	---	---	---	--

ΕΠΙΔΕΙΞΗ	<p>ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ Ενέργεια 106Kcal/448g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρα 8,7g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΙΟΤ ΜΕ ΟΥΜΑΡΙΣΤΟ ΜΕΛΙ Ενέργεια 113Kcal/473g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 5,6g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΘΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ Ενέργεια 130,4Kcal/544g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 5,7g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΠΑΤΑ ΦΑΘΡΑ Ενέργεια 161Kcal/674g Λιπαρά 1g εκ των οποίων κορεσμένα 2,7g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 6,7g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΠΑΝΑΚΟΠΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΓΕΛΝΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΕΣΣ ΖΟΚΟΜΑΤΑΣ Ενέργεια 116Kcal/466g Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 2,8g Υδατάνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρα 8,2g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΣΣΟΤ ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΓΟΥΛΑΣ Ενέργεια 14Kcal/568g Λιπαρά 1g εκ των οποίων κορεσμένα 0g Υδατάνθρακες 17,3g εκ των οποίων σάκχαρα 17,3g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΒΟΚΟΜΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΟΣ ΒΟΚΟΜΑΤΑΣ Ενέργεια 157,8Kcal/613g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 8,7g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,1g</p>
----------	---	--	--	---	--	--	---

6η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΝΑ 100g

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	<p>ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΦΚΑΡΙΣΙΑ ΕΛΑΤ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΟΦΚΑΡΙΣΙΑ ΕΛΑΤ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΕΡΥ Ενέργεια 190Kcal/799g Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένα 3,3g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρα 5,8g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΚΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΖΕΝΤΑΡ Ενέργεια 198Kcal/419g Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 7,8g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΚΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΕΝΤΑΡ Ενέργεια 75Kcal/314g Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 13,9g εκ των οποίων σάκχαρα 2,0g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΚΡΕΜΑΡΑΚΙ, ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ Ενέργεια 143Kcal/599g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΟΦΩΜΟ ΜΕ ΔΕΦΑΤΟ ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΣΥΜΑΡΙ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΤΡΑΓΑΝΗ Ενέργεια 143Kcal/599g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΛΑΚΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΕΛΕΡΥ ΚΑΙ ΤΖΕΝΤΑΡ Ενέργεια 75Kcal/314g Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 13,9g εκ των οποίων σάκχαρα 2,0g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΩΝ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΗΝ ΣΑΛΤΑ Ενέργεια 181,3Kcal/656g Λιπαρά 7,7g εκ των οποίων κορεσμένα 1,1g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 5,9g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,3g</p>
	<p>ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ Ενέργεια 127Kcal/557g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 4g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΖΑΜΠΟΝΟΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ, ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 128Kcal/503g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 2,3g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ Ενέργεια 157Kcal/657g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 4g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal/723g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,8g</p>	<p>ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑ Ενέργεια 30Kcal/139g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 2,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΚΟΡΔΟΦΩΜΟ Ενέργεια 70,8Kcal/419g Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal/723g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,8g</p>
ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	<p>ΜΕΤΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΦΚΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΥΝΟΔΟΥΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 148Kcal/600g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 3,3g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΡΟΛΛΟ ΚΙΜΑ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ, ΛΑΔΟΦΥΛΛΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΟΛΟΥΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΑΙ ΦΟΥΡΝΟΥ Ενέργεια 216Kcal/904g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 3,1g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΔΑΜΑΝΟΥΣΟ Ενέργεια 98Kcal/410g Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 0,7g Πρωτεΐνες 4,1g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΠΑΝΕΤΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ & ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΙΤΟΥΛΕΣ, ΚΡΕΜΝΥΔΙΑ, ΤΖΑΤΖΙΚΙ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΙΝΤΕΣ Ενέργεια 243Kcal/1017g Λιπαρά 14g εκ των οποίων κορεσμένα 4,6g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 5,8g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΦΑΒΟΛΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΛΚΟΤ Ενέργεια 115Kcal/488g Λιπαρά 7,4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,6g Υδατάνθρακες 26g εκ των οποίων σάκχαρα 1,5g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΠΡΟΓΓΙΤΑΚΟ ΚΤΑΠΟΛΙ ΣΤΕΦΑΛΟ Ενέργεια 157Kcal/657g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΡΕΦΤΕΛΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ Ενέργεια 212Kcal/971g Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 3,5g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g</p>
	<p>ΚΑΔΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 14Kcal/57g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,7g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 3,3g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΚΕΜΠΑΚ ΜΕ ΠΙΤΟΥΛΕΣ, ΡΟΔΕΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΚΡΕΜΝΥΔΙ ΚΑΙ ΤΖΑΤΖΙΚΙ Ενέργεια 171,4Kcal/716g Λιπαρά 9,4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 0,9g Πρωτεΐνες 6,7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΛ ΠΟΛΙΤΑ ΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΘΑΙΝΑ Ενέργεια 85,3Kcal/356g Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 4,1g Πρωτεΐνες 4,6g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΛΑΚΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΙΝΤΕΣ Ενέργεια 88Kcal/358g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 0,9g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΕΡΚΑ ΕΚΦΑΡΣ ΜΕ ΣΑΛΤΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΔΕΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΔΑΜΑΝΕΚΑ Ενέργεια 154Kcal/648g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 10g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΤ ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΠΑΖΜΑΤΙ Ενέργεια 198Kcal/871g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 1,3g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 4,5g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΑΤΙΑ ΜΕ ΟΛΙΑΣΤΙΝΑ Ενέργεια 112Kcal/476g Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατάνθρακες 13,1g εκ των οποίων σάκχαρα 6,3g Πρωτεΐνες 4,3g Αλάτι 0,4g</p>

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΛΑΤΩ	ΠΡΩΤΟ Ι
<p>ΠΙΣΤΑ ΤΟΡΤΙΛΙΑΣ Ευρώπη 1806cal(538g) Αναπό 3g σε τριών οδών 0,5g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 2,2g Αμινο 0,4g</p>	<p>ΠΙΣΤΑ ΤΟΡΤΙΛΙΑΣ Ευρώπη 1746cal(728g) Αναπό 8g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 7,0g Αμινο 0,6g</p>
<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΒΥΛΑΝΟ ΚΡΟΝΤΙΑ «ΣΕΛΑ ΚΑΙ ΚΟΤΙΛΙΑΣ Ευρώπη 2111cal(611g) Αναπό 8g σε τριών οδών 0,5g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 1,0g Αμινο 0,4g</p>	<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΒΥΛΑΝΟ ΚΡΟΝΤΙΑ «ΣΕΛΑ ΚΑΙ ΚΟΤΙΛΙΑΣ Ευρώπη 2111cal(611g) Αναπό 8g σε τριών οδών 0,5g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 1,0g Αμινο 0,4g</p>
<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>	<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>
<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>	<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>
<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>	<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>
<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>	<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>
<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>	<p>ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΑΜΑΝΤΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΑ Ευρώπη 2106cal(579g) Αναπό 2,4g σε τριών οδών 0,3g Υπολιπόλεος 1,0g σε τριών οδών 0,5g Πρωτεΐνες 4,3g Αμινο 0,3g</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ΣΥΝΟΛΕΥΤΙΚΟ</p>	<p>ΤΥΠΗ ΛΕΥΤΑ Ενέργεια 220Kcal(922Kj) Λιπαρά 22,1g εκ των οποίων κορεσμένα 10g Υδατάνθρακες 2,5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,5g</p> <p>ΛΑΧΑΝΟΠΩΛΑΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΔΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΙΖΙ ΒΙΝΕΤΣΕΡΕΤ Ενέργεια 190Kcal(796Kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 2,1g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 1,5g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΛΑΔΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑΤΙΣΤΗ ΛΕΥΤΑ ΚΑΙ ΠΙΣΣΙΑ ΚΑΠΡΙΝΗ Ενέργεια 350Kcal(1464Kj) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0,9g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΖΙ - ΚΟΥΖΙ ΜΕ ΜΑΚΡΟΚΟΜΜΕΝΑ ΣΑΚΑΝΙΝΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΣΤΗ ΣΟΣ ΔΥΟΜΟΤΟΥ Ενέργεια 120Kcal(503Kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΛΕΥΤΑ Ενέργεια 270Kcal(1129Kj) Λιπαρά 22,1g εκ των οποίων κορεσμένα 10g Υδατάνθρακες 1,9g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,5g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΟΦΙΤ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΡΔΟΤΟ, ΣΠΟΡΟΙΝΙ ΚΑΙ ΣΙΖΙ ΒΙΝΕΤΣΕΡΕΤ Ενέργεια 52Kcal(218Kj) Λιπαρά 1,7g εκ των οποίων κορεσμένα 0,6g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 2,1g Πρωτεΐνες 0,7g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΣΥΡΗ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΚΙΝΑ Ενέργεια 300Kcal(1258Kj) Λιπαρά 8,5g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0,9g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΛΑΔΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΣΣΕΡΕΤ ΚΑΙ ΣΙΖΙ ΣΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ Ενέργεια 104Kcal(435Kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,0g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 3g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΕΠΙΛΕΥΤΑ-ΓΡΑΝΙΣΑ & ΣΟΦΗ Ενέργεια 230Kcal(962Kj) Λιπαρά 20g εκ των οποίων κορεσμένα 5g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΦΙΤ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΑΣΧΑΝΟ, ΚΑΙ ΣΙΖΙ ΒΙΝΕΤΣΕΡΕΤ Ενέργεια 52Kcal(218Kj) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 1,0g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΦΑΡΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ Ενέργεια 120Kcal(503Kj) Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένα 1,0g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΩΜΕΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΔΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΣΙΡΟΥΤΙ ΚΑΡΔΟΥΤΙ ΚΑΙ ΦΕΦΕΡΙΟ ΚΟΛΑΝΑΡΟ Ενέργεια 91,0Kcal(381Kj) Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 2,3g Υδατάνθρακες 7g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 3,0g Υδατάνθρακες 2,4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΛΕΥΤΑ Ενέργεια 250Kcal(1042Kj) Λιπαρά 20,1g εκ των οποίων κορεσμένα 10g Υδατάνθρακες 2,5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,5g</p> <p>ΛΑΧΑΝΟΠΩΛΑΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΔΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΙΖΙ ΒΙΝΕΤΣΕΡΕΤ Ενέργεια 60Kcal(251Kj) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 2,1g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 1,0g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΚΚΙΝΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΔΟΤΟ, ΑΓΙΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΚΕΤ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ Ενέργεια 197,0Kcal(820Kj) Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένα 3,4g Υδατάνθρακες 9g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 7,8g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΛΑΔΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΣΣΕΡΕΤ ΚΑΙ ΣΙΖΙ ΣΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ Ενέργεια 104Kcal(435Kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,0g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 3g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΛΕΥΤΑ-ΓΡΑΝΙΣΑ & ΣΟΦΗ Ενέργεια 230Kcal(962Kj) Λιπαρά 20g εκ των οποίων κορεσμένα 5g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΩΜΕΝΑ ΦΑΒΑΚΙΑ, ΠΙΣΣΕΡΕΤ, ΦΑΡΟΙΝΗ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΦΕΦΕΡΙΟ ΚΑΛΑΜΑΡΟ Ενέργεια 60,4Kcal(251Kj) Λιπαρά 2,0g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 8g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 3g Πρωτεΐνες 2,0g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΤΥΡΟΓΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΙΣΣΑΤΙΣΗ ΘΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΣΣΕΡΙΑ ΒΑΡΟΠΙΝΗ Ενέργεια 152Kcal(636Kj) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 3,0g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0,8g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΣΑΚΑΝΙΝΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΕΦΕΡΙΟ ΚΑΛΑΜΑΡΟ ΚΑΙ ΣΕΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal(496Kj) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 7,9g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΛΕΥΤΑ Ενέργεια 220Kcal(922Kj) Λιπαρά 22,1g εκ των οποίων κορεσμένα 10g Υδατάνθρακες 1,9g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,5g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΦΙΤ ΜΕ Ενέργεια 130Kcal(544Kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 1,2g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΤΑΡΕΤ Ενέργεια 60Kcal(251Kj) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 2,1g Πρωτεΐνες 4,4g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑΤΟ ΣΥΝΑΓΙΣΜΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΡΔΟΤΟ, ΤΥΡΟ ΠΙΣΣΕΡΙΟ, ΚΑΛΑΜΑΡΟ ΚΑΙ ΣΙΖΙ Ενέργεια 230Kcal(962Kj) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 7,3g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 5,2g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΛΕΥΤΑ Ενέργεια 220Kcal(922Kj) Λιπαρά 22,1g εκ των οποίων κορεσμένα 10g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,5g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΩΜΕΝΑ ΣΑΚΑΝΙΝΑ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΣΙΖΙ ΒΙΝΕΤΣΕΡΕΤ Ενέργεια 17,0Kcal(710Kj) Λιπαρά 2,0g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 6g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΖΙ - ΚΟΥΖΙ ΜΕ ΜΑΚΡΟΚΟΜΜΕΝΑ ΣΑΚΑΝΙΝΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΣΤΗ ΣΟΣ ΔΥΟΜΟΤΟΥ Ενέργεια 120Kcal(503Kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΣΑΚΑΝΙΝΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΕΦΕΡΙΟ ΚΑΛΑΜΑΡΟ ΚΑΙ ΣΕΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal(496Kj) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 7,9g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>
	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ΕΠΙΔΕΙΞΗ</p>	<p>ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΡΑΝΤΙΣΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑΑ Ενέργεια 140Kcal(586Kj) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 0g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΛΑΚΙΝΟ Ενέργεια 180Kcal(754Kj) Λιπαρά 11,1g εκ των οποίων κορεσμένα 4,0,1g Υδατάνθρακες 15,2g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 13,9g Πρωτεΐνες 11,5g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ</p> <p>ΚΑΒΑΡΑΣ ΣΤΙΜΜΑΛΑΝΘΙΟΥ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ Ενέργεια 113Kcal(471Kj) Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 1,7g Υδατάνθρακες 25g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 12g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΕΠΙΦΙΤ</p> <p>ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΙΑΣ Ενέργεια 67Kcal(280Kj) Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 0g Υδατάνθρακες 17,3g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 17,3g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΡΑΝΤΙΣΤΑΣ - ΦΕΦΕΡΙΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ Ενέργεια 116Kcal(486Kj) Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 2,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 8,2g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΙΛΑΦΙΤ</p> <p>ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ Ενέργεια 131,4Kcal(549Kj) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων αδιάσπαστοι 5,7g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,1g</p>



KORINTHIAN PALACE CATERING

Παραγωγή & Διανομή Εστιακών Γευμάτων

ΒΑΣΙΚΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΛΕΞΙΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ(ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ+ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ)

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΝΑ 100g

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΓΥΡΩΜΟ Ενέργεια 138Kcal/578g Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 2.0g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0.3g	ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΤΑ Ενέργεια 211Kcal/883g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 4.3g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 1.6g Πρωτεΐνες 7.7g Αλάτι 0.4g	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΤΑ Ενέργεια 140,4Kcal/550g Λιπαρά 0.6g εκ των οποίων κορεσμένο 3.1g Υδατάνθρακες 17.2g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 4.3g Αλάτι 0.4g	ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΤΑ Ενέργεια 115,6Kcal/477g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4.4g Πρωτεΐνες 1.4g Αλάτι 0.4g	ΣΑΒΑΚΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΟΥΣΤΙ Ενέργεια 122Kcal/523g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2.4g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0.4g	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΙΝΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΙΣΙΝΑΙΩΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΜΠΛΑ Ενέργεια 209Kcal/819g Λιπαρά 1.2g εκ των οποίων κορεσμένο 1.4g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 1.4g Πρωτεΐνες 2.2g Αλάτι 0.4g	ΕΛΙΟΠΙΤΤΑ Ενέργεια 97,8Kcal/411g Λιπαρά 1.6g εκ των οποίων κορεσμένο 0.9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4.0g Πρωτεΐνες 2.6g Αλάτι 0.3g
	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΙΝΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΝΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΣΕΜΠΛΑ Ενέργεια 191Kcal/749g Λιπαρά 4.3g εκ των οποίων κορεσμένο 1.4g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 7.5g Πρωτεΐνες 2.7g Αλάτι 0.3g	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΤΑ ΚΟΡΙΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 161Kcal/674g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 21g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0.4g	ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΛΙΑΣ Ενέργεια 89Kcal/333g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0.9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2.2g Αλάτι 0.4g	ΜΠΕΡΟΠΙΤΤΑ ΤΥΡΟΠΙΤΤΑ ΚΟΡΙΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 179Kcal/723g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2.9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0.6g	ΤΥΡΩΜΟ Ενέργεια 131Kcal/519g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 2.0g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0.3g	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΤΑ ΚΟΡΙΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 161Kcal/674g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0.7g	ΚΑΚΙΡΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 162Kcal/672g Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένο 2.6g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2.3g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0.5g
ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	ΠΑΤΗΣΙΤΣΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ & ΜΠΕΣΑΝΕΣ Ενέργεια 272Kcal/1139g Λιπαρά 16g εκ των οποίων κορεσμένο 4.3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 6.2g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0.3g	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΥ. & ΤΙΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΧΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ Ενέργεια 190,5Kcal/754g Λιπαρά 7,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,3g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 10,8g Αλάτι 0,4g	ΜΠΡΩΤΗ Ενέργεια 104Kcal/411g Λιπαρά 4.1g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4.1g Πρωτεΐνες 1.5g Αλάτι 0.4g	ΚΟΡΙΝΟ ΔΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΦΡΕΣΚΟ ΡΙΖΙΝΙ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΕ ΣΤΙΣΚΕΣ ΔΑΛΑΚΕΣ Ενέργεια 223Kcal/914g Λιπαρά 1.2g εκ των οποίων κορεσμένο 4.7g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4.8g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0.4g	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ... ΣΚΗΡΑΔΑ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ Ενέργεια 116Kcal/466g Λιπαρά 2.4g εκ των οποίων κορεσμένο 0.6g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0.3g	ΡΟΛΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ Ενέργεια 180Kcal/754g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 1.5g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3.5g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0.2g	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΥΤΟΔΕΜΟΝΟ Ενέργεια 137,4Kcal/574g Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένο 2,2g Υδατάνθρακες 12,2g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 6,4g Αλάτι 0,3g
	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΙΝΑ ΣΤΗ ΣΚΑΡΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΔΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΙΧΤΑ ΒΡΑΧΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ Ενέργεια 154Kcal/618g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 10g Αλάτι 0,1g	ΧΩΡΙΝΗ ΣΠΑΛΔ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΗ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΔΕΜΟΝΑΤΕΣ Ενέργεια 203Kcal/842g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3,5g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4,8g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,2g	ΚΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΗ Ενέργεια 151Kcal/632g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,3g	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ Ενέργεια 206Kcal/837g Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 2,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 1,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ...ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ... Ενέργεια Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,3g	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΛΑΦΕ Ενέργεια 220Kcal/921g Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 4,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,3g	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ Ενέργεια 174Kcal/737g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2,6g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 3,8g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,3g
ΓΕΥΜΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ Ενέργεια 177,8Kcal/745g Λιπαρά 6,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,3g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g	ΜΕΣΙΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΘΕΤΟΥΣΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 148Kcal/620g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3,5g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g	ΦΕΡΥΟΛΑ ΓΑΤΣΑΣ Ενέργεια 139Kcal/574g Λιπαρά 7.4g εκ των οποίων κορεσμένο 0.7g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρο 1.8g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0.4g	ΜΟΣΚΑΡΙ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ Ενέργεια 215Kcal/900g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 2,2g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 3,8g Πρωτεΐνες 16g Αλάτι 0,4g	ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ,ΚΟΥΚΟΥΡΑΚΙ & ΣΤΑΒΙΔΕΣ Ενέργεια 140Kcal/600g Λιπαρά 6,7g εκ των οποίων κορεσμένο 1,0g Υδατάνθρακες 17,1g εκ των οποίων σάκχαρο 2,8g Πρωτεΐνες 2,0g Αλάτι 0,2g	ΧΡΗΣΙΑΚΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΞΕΚΑΡΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΥΘΝΑΙΣ & ΞΙΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ Ενέργεια 153Kcal/649g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2,1g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,4g	ΜΟΣΚΑΡΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ Ενέργεια 215Kcal/900g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 2,2g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 5,1g Πρωτεΐνες 16g Αλάτι 0,3g

10 Kcal/435g

ΣΥΝΔΕΤΙΚΟ	<p>ΤΥΠΗ ΜΕΤΑ Επιγάνα 209Κα/1221g Ανάφθ 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1g Υδατάνθρακας 1,6g εκ των οποίων αλεύρα 2g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 4,9g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΑ, ΛΑΚΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΚΩΣ ΒΙΝΕΤΣΕΤ Επιγάνα 90,2Κα/1209g Ανάφθ 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακας 4,7g εκ των οποίων αλεύρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΚΚΙΝΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ, ΤΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΑΓΘΩΜΕΝΑ Επιγάνα 197,8Κα/1929g Ανάφθ 17g εκ των οποίων κορεσμένο 5,4g Υδατάνθρακας 9g εκ των οποίων αλεύρα 2,7g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛ ΜΕ ΜΑΓΘΩΜΕΝΑ, ΛΑΚΑΝΟΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΑΒΟΥΡΑΚΟ ΚΑΙ ΛΑΧΝΟΚΙ Επιγάνα 118,7Κα/1698g Ανάφθ 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακας 16g εκ των οποίων αλεύρα 2,9g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΜΕΤΑ Επιγάνα 209Κα/1221g Ανάφθ 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1g Υδατάνθρακας 1,6g εκ των οποίων αλεύρα 2g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 4,9g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΑ, ΛΑΚΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΤΕ ΒΙΝΕΤΣΕΤ Επιγάνα 90,2Κα/1209g Ανάφθ 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακας 4,7g εκ των οποίων αλεύρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΡΑΤΣΙΝΙ Επιγάνα 69Κα/1059g Ανάφθ 6,3g εκ των οποίων κορεσμένο 3,4g Υδατάνθρακας 5g εκ των οποίων αλεύρα 2,7g Πρωτεΐνες 6,7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΣΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑ Επιγάνα 127Κα/1522g Ανάφθ 4,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,6g Υδατάνθρακας 18g εκ των οποίων αλεύρα 2g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 1,4g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΜΕΤΑ Επιγάνα 209Κα/1221g Ανάφθ 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1g Υδατάνθρακας 1,6g εκ των οποίων αλεύρα 2g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 4,9g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΕΤΕ ΒΙΝΕΤΣΕΤ Επιγάνα 52Κα/718g Ανάφθ 2,3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακας 6g εκ των οποίων αλεύρα 2,1g Πρωτεΐνες 0,8g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ - ΚΟΥΣ ΜΕ ΜΑΓΘΩΜΕΝΑ, ΛΑΚΑΝΟΚΑ ΚΑΙ ΑΣΜΑΤΙΝΗ ΚΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ Επιγάνα 124Κα/1519g Ανάφθ 4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατάνθρακας 10g εκ των οποίων αλεύρα 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΣΟΥΣ ΜΕ ΦΑΚΟΛΑΚΑ ΤΟΜΟ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΩΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Επιγάνα 94Κα/1220g Ανάφθ 2,2g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακας 7g εκ των οποίων αλεύρα 2,4g Πρωτεΐνες 4,7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΜΕΤΑ Επιγάνα 209Κα/1221g Ανάφθ 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1g Υδατάνθρακας 1,6g εκ των οποίων αλεύρα 2g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 4,9g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΗΚΗ ΜΕ ΝΙΣΣΟΥΣ Επιγάνα 69Κα/1059g Ανάφθ 6,3g εκ των οποίων κορεσμένο 3,4g Υδατάνθρακας 5g εκ των οποίων αλεύρα 2,7g Πρωτεΐνες 6,7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΡΑΤΣΙΝΙ Επιγάνα 69Κα/1059g Ανάφθ 6,3g εκ των οποίων κορεσμένο 3,4g Υδατάνθρακας 5g εκ των οποίων αλεύρα 2,7g Πρωτεΐνες 6,7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΣ - ΚΟΥΣ ΜΕ ΜΑΓΘΩΜΕΝΑ, ΛΑΚΑΝΟΚΑ ΚΑΙ ΑΣΜΑΤΙΝΗ ΚΟΣ ΔΥΟΣΜΟΥ Επιγάνα 124Κα/1519g Ανάφθ 4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατάνθρακας 10g εκ των οποίων αλεύρα 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΠΗ ΜΕΤΑ Επιγάνα 209Κα/1221g Ανάφθ 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1g Υδατάνθρακας 1,6g εκ των οποίων αλεύρα 2g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 4,9g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΑ, ΛΑΚΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΤΕ ΒΙΝΕΤΣΕΤ Επιγάνα 90,2Κα/1209g Ανάφθ 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακας 4,7g εκ των οποίων αλεύρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΡ ΜΕ ΝΙΣΣΟΥΣ, ΜΑΡΟΥΛΑ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΤΙ, ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΚΟΣ ΚΟΚΚΙΝΑ Επιγάνα 100Κα/1419g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑ, ΖΑΜΠΟΝ, ΠΑΥΛΩΣΗΝΤΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΤΙ ΚΡΕΜΜΥΔΑ, ΚΑΒΟΥΡΑΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΤΕ Επιγάνα 239Κα/1690g Ανάφθ 13g εκ των οποίων κορεσμένο 7,3g Υδατάνθρακας 18g εκ των οποίων αλεύρα 6,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	
	ΕΠΙΔΕΙΞΗ	<p>ΒΟΚΟΛΑΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΣ ΒΟΚΟΛΑΤΣ Επιγάνα 190,8Κα/1613g Ανάφθ 10g εκ των οποίων κορεσμένο 2,6g Υδατάνθρακας 14g εκ των οποίων αλεύρα 8,7g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΛΑΚΙΝΟ Επιγάνα 104Κα/1194g Ανάφθ 10,1g εκ των οποίων κορεσμένο 7,0g Υδατάνθρακας 15,2g εκ των οποίων αλεύρα 13,3g Πρωτεΐνες 11,9g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΘΗΚΗ ΚΑΛΑΒΑΧ ΣΙΜΙΤΣΑΛΕΝΙΣΙΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΑΣ Επιγάνα 153Κα/1643g Ανάφθ 5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατάνθρακας 25g εκ των οποίων αλεύρα 12g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΘΗΚΗ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑΣ Επιγάνα 98Κα/1410g Ανάφθ 2g εκ των οποίων κορεσμένο 2,6g Υδατάνθρακας 16g εκ των οποίων αλεύρα 4g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΘΗΚΗ ΠΑΥΛΩΣΗΝΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ Επιγάνα 97,9Κα/1116g Ανάφθ 5,5g εκ των οποίων κορεσμένο 2,5g Υδατάνθρακας 7,2g εκ των οποίων αλεύρα 5g Πρωτεΐνες 4,5g Αλάτι 0,0g</p>

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΕΥΤΕΡΟ / ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΘΩΣ ΑΝΑ ΙΟΥ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	<p>ΜΑΙΝΤΑΡΟΠΙΤΑ Επιγάνα 147,4Κα/1674g Ανάφθ 6g εκ των οποίων κορεσμένο 3,1g Υδατάνθρακας 17,2g εκ των οποίων αλεύρα 6g Πρωτεΐνες 5,4g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ Επιγάνα 113,8Κα/1477g Ανάφθ 4g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακας 18g εκ των οποίων αλεύρα 4,3g Πρωτεΐνες 1,4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ Επιγάνα 130Κα/1551g Ανάφθ 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2,4g Υδατάνθρακας 19g εκ των οποίων αλεύρα 2g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΙΣΣΟΥΣ ΚΑΙ ΤΥΡΤΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Επιγάνα 146Κα/1419g Ανάφθ 5,9g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατάνθρακας 13g εκ των οποίων αλεύρα 7,3g Πρωτεΐνες 2,4g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΕΣΟΠΙΤΑ Επιγάνα 97,1Κα/1116g Ανάφθ 4,9g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακας 15g εκ των οποίων αλεύρα 1,0g Πρωτεΐνες 2,4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ Επιγάνα 112Κα/1575g Ανάφθ 4g εκ των οποίων κορεσμένο 2,4g Υδατάνθρακας 19g εκ των οποίων αλεύρα 2g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ - ΤΥΡΤΙ Επιγάνα 147,4Κα/1674g Ανάφθ 13g εκ των οποίων κορεσμένο 4,5g Υδατάνθρακας 15g εκ των οποίων αλεύρα 3,6g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,8g</p>
	<p>ΣΚΟΡΔΟΦΩΜΟ Επιγάνα 76,8Κα/1199g Ανάφθ 2,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακας 14g εκ των οποίων αλεύρα 6g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΑΧΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Επιγάνα 163Κα/1678g Ανάφθ 10g εκ των οποίων κορεσμένο 2,6g Υδατάνθρακας 13g εκ των οποίων αλεύρα 2,3g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΙΣΣΟΥΣ ΚΑΙ ΤΥΡΤΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Επιγάνα 146Κα/1419g Ανάφθ 5,9g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατάνθρακας 13g εκ των οποίων αλεύρα 7,3g Πρωτεΐνες 2,4g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΦΥΛΛΟ Επιγάνα 16,7Κα/1574g Ανάφθ 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακας 14g εκ των οποίων αλεύρα 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΠΙΤΣΑ ΤΟΥΡΤΙΤΣΙΑΣ Επιγάνα 81,6Κα/1174g Ανάφθ 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακας 11g εκ των οποίων αλεύρα 5g Πρωτεΐνες 2,9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΟΦΩΜΟ Επιγάνα 138Κα/1578g Ανάφθ 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακας 16g εκ των οποίων αλεύρα 2,0g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΛΑΜΙ Επιγάνα 174Κα/1729g Ανάφθ 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακας 18g εκ των οποίων αλεύρα 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g</p>

ΔΕΙΓΜΑ	ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	<p>ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΗΘΩΔΕΣ Ενέργεια 203Kcal(843k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 5,1g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 8,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΟΥΠΤΖΟΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ Ενέργεια 220Kcal(921k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ... ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΒΑΦΗΝΗΣ Ενέργεια 116Kcal(486k) Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,6g Υδατόνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΠΑΚΙΤΣΙΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΦΥΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛΑ Ενέργεια 220Kcal(926k) Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένα 4,3g Υδατόνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρο 0,2g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΛΑΚΑΝΙΚΑ Ενέργεια 144Kcal(603k) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 3,1g Υδατόνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,8g</p>	<p>ΜΠΡΙΣΜΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ, ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 104Kcal(435k) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατόνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,2g</p>	
		<p>ΦΥΤΟΛΑ ΠΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ Ενέργεια 116Kcal(486k) Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,6g Υδατόνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 1,5g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 116Kcal(486k) Λιπαρά 7,6g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατόνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρο 2,6g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΓΑΛΟΠΙ ΤΗΣΑΝΙΤΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ, ΜΟΥΡΑΣ, ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΦΥΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 187Kcal(783k) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 2,4g Υδατόνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΚΟΤΟΒΟΥΛΟ ΑΛΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ Ενέργεια 233Kcal(976k) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 2,3g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,8g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΤΙΛΙΑ Ενέργεια 121,4Kcal(507k) Λιπαρά 4,6g εκ των οποίων κορεσμένα 2,5g Υδατόνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 222Kcal(926k) Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένα 2,5g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΚΑΡΑΣ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ Ενέργεια 171Kcal(716k) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,4g</p>
		<p>ΠΙΤΤΑ ΧΟΡΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΤΥΡΗ, ΠΙΛΑΦΟΖΥΜΑΡΙΚΑ ΦΙΛΕΤΟΣ, ΚΑΛΙΝΙΑΣ ΠΑΡΜΑ Ενέργεια 195Kcal(816k) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 5g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 7g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΠΑΓΕΤΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ ΜΕ ΜΠΡΙΣΟΛΑ, ΚΙΜΑ, ΣΑΣΑΝΙΔΕΣ & ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ Ενέργεια 112Kcal(470k) Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 3,2g Υδατόνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΑΛΑΜΙ ΣΑΝΤΟΝΙΤΕ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΠΙΛΑΦΟΖΥΜΑΡΙΚΑ Ενέργεια 195Kcal(816k) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 4,0g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΒΟΤΙ-ΒΟΤΕ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 195Kcal(816k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2,7g Υδατόνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΑΣΑΝΙΔΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΜΥΡΤΙΛΙΑ ΚΑΙ ΨΗΤΟ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 194Kcal(821k) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 2,5g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΟΤΟΒΟΥΛΟ ΑΛΛΑ ΜΕ ΓΕΜΙΜΕΝΕΣ ΠΙΤΤΕΣ Ενέργεια 193Kcal(800k) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 3,3g Υδατόνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 2,1g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΟΥΣΟΥΡΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑΣ ΜΕ ΑΝΑΡΑΓΙΑΝ ΚΑΙ ΨΗΤΟ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΦΟΥΡΝΟΥ Ενέργεια 233Kcal(971k) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 3,5g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,2g</p>
<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221k) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατόνθρακες 1,6g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,9g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221k) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατόνθρακες 1,6g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,9g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΣΑΙΤΕ Ενέργεια 232Kcal(972k) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 6g Υδατόνθρακες 1,6g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221k) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατόνθρακες 1,6g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,9g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221k) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατόνθρακες 1,6g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,9g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221k) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατόνθρακες 1,6g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,9g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221k) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατόνθρακες 1,6g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 15,9g Αλάτι 0,9g</p>		
<p>ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΣΑΙΤΟΡΑΓΟ Ενέργεια 43,8Kcal(184k) Λιπαρά 2,6g εκ των οποίων κορεσμένα 0,4g Υδατόνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΣΑΙΤΟΡΑΓΟ Ενέργεια 43,8Kcal(184k) Λιπαρά 2,6g εκ των οποίων κορεσμένα 0,4g Υδατόνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΜΟΥΣΤ. ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΙΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΑΥΓΟΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΟ Ενέργεια 124Kcal(519k) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΙΑ, ΚΑΡΦΟΤΟ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ Ενέργεια 104Kcal(435k)</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΜΠΟΥΡΑΣ ΜΕ ΣΙΝΙΟΥΡΙ, ΛΑΚΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ Ενέργεια 118,7Kcal(496k) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΣΑΙΤΟΡΑΓΟ Ενέργεια 43,8Kcal(184k) Λιπαρά 2,6g εκ των οποίων κορεσμένα 0,4g Υδατόνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>			
<p>ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ ΤΥΡΗ ΑΥΤΟ, ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ Ενέργεια 206Kcal(870k) Λιπαρά 8,4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρο 1,3g Πρωτεΐνες 6,9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ ΤΥΡΗ ΑΥΤΟ, ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ Ενέργεια 206Kcal(870k) Λιπαρά 8,4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρο 1,3g Πρωτεΐνες 6,9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΠΣΚΙΝΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΦΟΤΟ, ΑΓΙΟΥΡΑΚΙ, ΤΟΥΡΕΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 197,8Kcal(829k) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 3,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΤΡΑΤΣΙΝΙ Ενέργεια 69Kcal(291k) Λιπαρά 6,3g εκ των οποίων κορεσμένα 3,4g Υδατόνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 2,7g Πρωτεΐνες 3,7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΜΠΟΥΡΑΣ ΜΕ ΣΙΝΙΟΥΡΙ, ΛΑΚΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ Ενέργεια 118,7Kcal(496k) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΠΣΚΙΝΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΦΟΤΟ, ΑΓΙΟΥΡΑΚΙ, ΤΟΥΡΕΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 197,8Kcal(829k) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 3,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΟΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΧΟΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΙΝΙΟΥΡΑ ΒΑΦΗΝΗΣ Ενέργεια 152Kcal(639k) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 3,9g Υδατόνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 0,8g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>		
<p>ΣΑΛΤΣΑ ΝΙΟΥΡΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΤΟΜΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΑΙ, ΚΑΡΑΜΕΛΩΝΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 54,9Kcal(230k) Λιπαρά 2,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΤΡΙΝΟ, ΖΥΜΑΡΙΚΟ, ΠΟΥΡΟΜΕΛΕ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΗ ΚΤΡΙΝΟ, ΛΑΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΨΙΛ Ενέργεια 220Kcal(909k) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 7,3g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 6,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΝΙΟΥΡΑΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΤΟΜΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΕΛΑΙ, ΚΑΡΑΜΕΛΩΝΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 54,9Kcal(230k) Λιπαρά 2,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑΚΑ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ Ενέργεια 104Kcal(435k) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,6g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 7g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΜΠΟΥΡΑΣ ΜΕ ΣΙΝΙΟΥΡΙ, ΛΑΚΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ Ενέργεια 118,7Kcal(496k) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΤΡΙΝΟ, ΖΥΜΑΡΙΚΟ, ΠΟΥΡΟΜΕΛΕ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΥΡΗ ΚΤΡΙΝΟ, ΛΑΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΨΙΛ Ενέργεια 220Kcal(909k) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 7,3g Υδατόνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 6,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΜΠΟΥΡΑΣ ΜΕ ΣΙΝΙΟΥΡΙ, ΛΑΚΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ Ενέργεια 118,7Kcal(496k) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατόνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,2g</p>		

ΔΕΙΓΜΑ

ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ

ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ

ΕΠΙΘΕΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟ-7	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟ-7 ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ Ενέργεια: 106Κcal/444kJ Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 2,5g Υδατάνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 0,2g Πρωτεΐνες 0g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟ-7 ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΙΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙΚΟ ΜΕΛΙ Ενέργεια 113Κcal/473kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 1,0g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟ-7 ΡΟΔΑΚΙΝΟΠΙΤΑ Ενέργεια 95,4Κcal/398kJ Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 4,4g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟ-7 ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ Ενέργεια 150,8Κcal/632kJ Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 8,7g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟ-7 ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ , ΕΞΑΝΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΩΣΤΟΥ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ Ενέργεια 116Κcal/486kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟ-7 ΓΑΥΚΟ ΨΥΓΓΕΥ ΜΕ ΜΠΙΚΟΤΑ Ενέργεια 115Κcal/484kJ Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,5g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 0,7g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,0g	ΦΡΟΥΤΟ ΠΙΘΟ-7 ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ Ενέργεια 150,8Κcal/632kJ Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 8,7g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,0g
---------	---------------	--	---	--	--	--	--	--

2o ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΥΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΘΕΩΡΑΣΗ 100g							
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ Ενέργεια 836Κcal/3790kJ Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 0,0g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,4g	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ Ενέργεια 157Κcal/657kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g	ΕΛΙΟΠΙΤΑ Ενέργεια 97,8Κcal/411kJ Λιπαρά 2,0g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4,0g Πρωτεΐνες 2,9g Αλάτι 0,3g	ΚΡΕΜΛΑ ΜΕ ΣΑΜΠΟΝ -ΤΥΡΕ ΚΡΟΥΣΤΑ Ενέργεια 221Κcal/925kJ Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 4,5g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,6g	ΚΩΔΟΚΥΒΟΠΙΤΑ ΚΡΕΜΕ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 161Κcal/671kJ Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,7g	ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ Ενέργεια 113,6Κcal/477kJ Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,4g Πρωτεΐνες 1,4g Αλάτι 0,3g	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΟΥΣΤΙ Ενέργεια 122Κcal/522kJ Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 2,4g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 1g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,7g
	ΣΚΟΡΔΟΦΩΜΟ Ενέργεια 70,8Κcal/419kJ Λιπαρά 2,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,3g	ΣΑΜΠΟΝΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΚΟΙΡΙΝΟ , ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΤΥΡΙΔΙΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 120Κcal/502kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,5g	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΙΟΥ Ενέργεια 157Κcal/657kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 174Κcal/729kJ Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 7,0g Αλάτι 0,6g	ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ Ενέργεια 806Κcal/3354kJ Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,0g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,4g	ΚΑΣΙΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 162Κcal/672kJ Λιπαρά10g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,5g	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ , ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 174Κcal/729kJ Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,0g Αλάτι 0,6g
ΚΥΡΙΑΣ ΠΛΑΤΟ	ΜΕΣΙΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΥΣΚΑΡΙΣΤΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 149Κcal/621kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 3,5g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g	ΣΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ Ενέργεια 201Κcal/842kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 5,1g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 0,4g Πρωτεΐνες 1,5g Αλάτι 0,3g	ΡΕΒΥΘΙΑ ΔΕΜΟΝΑΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΙΓΑΝΗ Ενέργεια 138Κcal/578kJ Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 29g εκ των οποίων σάκχαρο 1,8g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,2g	ΚΟΥΡΙΝΟ ΓΑΤΡΑΤ ΜΕ ΛΑΚΑΝΙΚΑ ΕΡΩΝΗ Ενέργεια 259Κcal/1048kJ Λιπαρά11g εκ των οποίων κορεσμένα 3,9g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,2g	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΜΝΙ Ενέργεια 116Κcal/486kJ Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,6g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 1,8g Αλάτι 0,3g	ΜΕΓΟΠΙΤΑΝΟ -ΚΤΑΡΟΛΙ ΣΤΙΦΑΔΟ Ενέργεια 157Κcal/657kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,4g	ΚΡΕΤΙΛΑΝΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ Ενέργεια 156Κcal/657kJ Λιπαρά 14g εκ των οποίων κορεσμένα 2,0g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g
	ΓΑΥΡΟΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΛΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 99Κcal/415kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 3,8g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g	ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΙΤΟΥΛΕΣ , ΡΟΔΕΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΚΑΙ ΤΣΑΤΣΙΚΙ Ενέργεια 171,4Κcal/716kJ Λιπαρά 5,4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 0,9g Πρωτεΐνες 6,7g Αλάτι 0,4g	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 150Κcal/628kJ Λιπαρά 4,2g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 12,7g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,3g	ΔΕΜΟΝΟΓΙΓΑΝΑΤΟ ΚΟΤΟΦΟΥΔΟ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ Ενέργεια 209Κcal/875kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 3,1g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρο 5,1g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g	ΠΕΡΚΑ ΞΕΦΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΧΕΛΟΝΟΥ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΧΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ Ενέργεια 154Κcal/640kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 10g Αλάτι 0,1g	ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ , ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΤΣΙΤΣΕΡ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΩΣΤΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΠΑΧΝΑΤΙ Ενέργεια 191Κcal/802kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 1,9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,6g	ΠΑΡΕΤΑ ΜΕ ΦΑΛΑΓΕΤΙΝΑ Ενέργεια 115Κcal/484kJ Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατάνθρακες 13,4g εκ των οποίων σάκχαρο 6,2g Πρωτεΐνες 9,3g Αλάτι 0,4g

ΔΕΙΓΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	<p>ΠΡΩΤΟ ΠΛ</p> <p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΦΑΙΟΓΕΡΑ Ή ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ... ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΛΟΥΚΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal/725kJ Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ... ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΛΟΥΚΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal/725kJ Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΩΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 100Kcal/419kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 100Kcal/419kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΠΡΑΙΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΟ... ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΟΥ Ενέργεια 233Kcal/976kJ Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένο 4,5g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 100Kcal/419kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 100Kcal/419kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,1g</p>
		<p>ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ Ενέργεια 210Kcal/879kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 5,1g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 6,4g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΟΣΧΑΡΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ Ενέργεια 272Kcal/1136kJ Λιπαρά 15g εκ των οποίων κορεσμένο 5,2g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΚΙΜΑ, ΤΙΓΑΝΗΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΚΑΜΕΛΑ Ενέργεια 200Kcal/837kJ Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 2,9g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 3,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ... ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 104Kcal/435kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,3g</p>	<p>BURGER ΜΕ ΜΠΡΩΤΗΝ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ... ΤΥΡΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ & ΤΟΠ ΚΥΝΟΒΟΥΤΣΙ ΜΕ ΡΟΜΒΑΚ ΠΑΤΑΤΑΣ Ενέργεια 245Kcal/1021kJ Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 4,1g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΛΙΓΚΟΥΤΙ ΜΕ ΟΛΙΑΣΤΙΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ Ενέργεια 146Kcal/610kJ Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2,0g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 6,1g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,4g</p>	
<p>ΜΠΡΩΤΑΜ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ, ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 104Kcal/435kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΠΑΜΙΞΕΣ Ενέργεια 189Kcal/791kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3,2g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΚΟΡΔΟ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ Ενέργεια 116Kcal/489kJ Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ Ενέργεια 127Kcal/527kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,0g Υδατάνθρακες 12,1g εκ των οποίων σάκχαρο 2,8g Πρωτεΐνες 4,7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ Ενέργεια 171,4Kcal/717kJ Λιπαρά 4,6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,5g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ Ενέργεια 249Kcal/1043kJ Λιπαρά 14,3g εκ των οποίων κορεσμένο 4,6g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,3g</p>			
<p>ΣΠΕΤΣΟΦΑΚΙ ΑΠΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΣΥΝΔΕΥΣΤΑΙ ΜΕ ΡΥΖΙ</p>	<p>ΔΕΦΡΑΤΟ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΨΩΜΙ ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙ... ΑΛΑΝΤΙΚΑ, ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Ενέργεια 193Kcal/811kJ Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 3,1g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΤΣΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ... ΦΙΝΤΕΣ ΡΟΛΛΑ Ενέργεια 194Kcal/811kJ Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 6,8g Υδατάνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,8g</p>	<p>ΠΑΤΙΤΣΑΛΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙ Ενέργεια 212Kcal/891kJ Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένο 5,0g Υδατάνθρακες 19g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΟΥΠΙΑ ΚΟΜΚΙΝΙΣΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ Ενέργεια 130Kcal/548kJ Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,0g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 6,1g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΤΡΟΓΚΑΝΦ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΦΡΕΣΚΑ ΜΑΝΤΑΡΙΑ, ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 210Kcal/879kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3,3g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 3,8g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,4g</p>			
		<p>ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 100Kcal/419kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 100Kcal/419kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ... ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 104Kcal/435kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,3g</p>	<p>BURGER ΜΕ ΜΠΡΩΤΗΝ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ... ΤΥΡΙ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ & ΤΟΠ ΚΥΝΟΒΟΥΤΣΙ ΜΕ ΡΟΜΒΑΚ ΠΑΤΑΤΑΣ Ενέργεια 245Kcal/1021kJ Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 4,1g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΛΙΓΚΟΥΤΙ ΜΕ ΟΛΙΑΣΤΙΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ Ενέργεια 146Kcal/610kJ Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2,0g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 6,1g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,4g</p>		
		<p>ΣΟΥΠΙΑ ΚΟΜΚΙΝΙΣΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ Ενέργεια 130Kcal/548kJ Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,0g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 6,1g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΤΡΟΓΚΑΝΦ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΦΡΕΣΚΑ ΜΑΝΤΑΡΙΑ, ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 210Kcal/879kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3,3g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 3,8g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 100Kcal/419kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,1g</p>				

ΣΥΝΟΛΕΥΤΙΚΟ	<p>ΤΥΡΙ ΦΙΤΑ Ενέργεια 229kcal(1221kj) Λιπαρά 25,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,8g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΕΤΙΝΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΟ, ΝΤΟΜΑΤΙ ΑΣΤΥΡΕΟ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΚΑΙ ΘΡΕΣΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 329kcal(1394kj) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,7g Υδατάνθρακες 7,5g εκ των οποίων σάκχαρο 0,3g Πρωτεΐνες 1,9g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΡΥΘΙΑΤΗ, ΛΕΤΑ ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΠΙΠΕΡΙΔΑ ΦΑΡΩΝΕΥΣ Ενέργεια 150kcal(630kj) Λιπαρά 1,0g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 0,5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΤΙ - ΚΟΥΤ ΜΕ ΨΑΧΟΜΜΕΝΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΕΜΑΤΙΝΙ ΣΟΥ ΑΥΣΤΡΟΥ Ενέργεια 124kcal(520kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 1g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΙΤΑ Ενέργεια 245kcal(1221kj) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 1,8g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 49,5kcal(209kj) Λιπαρά 2,3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 2,7g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛ Ενέργεια 100kcal(419kj) Λιπαρά 8,5g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 6,9g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΩΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΚΡΟΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΔΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ Ενέργεια 220kcal(926kj) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 7,3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΙΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞΕ Ενέργεια 180kcal(1419kj) Λιπαρά 21g εκ των οποίων κορεσμένα 8g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 7,6</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΘΗΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΣΤΥΡΕΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΚΑΠΑΡΙ, ΕΛΙΞΕ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 65kcal(272kj) Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,0g</p> <p>ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ Ενέργεια 126kcal(528kj) Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένα 1,6g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 9g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΡΩΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ Ενέργεια 19kcal(77kj) Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 8g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 1g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΙΤΑ Ενέργεια 289kcal(1221kj) Λιπαρά 25,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,8g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΕΙΡΩΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ, ΠΟΛΥΚΡΟΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΔΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ Ενέργεια 220kcal(926kj) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 7,3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΤΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΒΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΣΤΥΡΕΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΑ Ενέργεια 197,8kcal(829kj) Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 8g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,9g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ, ΑΡΑΒΑ, ΠΙΠΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΔΟ ΜΟΤΕΤΑΡΑ Ενέργεια 104kcal(435kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 7g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΙΤΑ Ενέργεια 245kcal(1221kj) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 1,8g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΣΜΑΤΙΚΑ ΦΑΚΟΜΑΤΑ, ΠΙΠΕΡΙΔΕΣ ΦΑΡΩΝΕΥΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 60,4kcal(255kj) Λιπαρά 2,0g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 8g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 2,6g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΡΥΘΙΑΤΗ, ΛΕΤΑ ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΠΙΠΕΡΙΔΑ ΦΑΡΩΝΕΥΣ Ενέργεια 150kcal(630kj) Λιπαρά 1,0g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 0,5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ Ενέργεια 60kcal(251kj) Λιπαρά 6,3g εκ των οποίων κορεσμένα 3,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 2,7g Πρωτεΐνες 3,7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΩΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ, ΠΟΛΥΚΡΟΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΔΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ Ενέργεια 220kcal(926kj) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 7,3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΙΤΑ Ενέργεια 229kcal(1221kj) Λιπαρά 25,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,8g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΤΙ - ΚΟΥΤ ΜΕ ΨΑΧΟΜΜΕΝΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΕΜΑΤΙΝΙ ΣΟΥ ΑΥΣΤΡΟΥ Ενέργεια 124kcal(520kj) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 1g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΚ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΦΥΛΑΚΙΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 115,7kcal(490kj) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	
	ΕΠΙΔΕΙΞΗ	<p>ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ Ενέργεια 980kcal(4104kj) Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ Ενέργεια 10kcal(41kj) Λιπαρά 0,1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,5g Υδατάνθρακες 15,3g εκ των οποίων σάκχαρο 11,5g Πρωτεΐνες 0,1g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΦΟΥΤΟ</p> <p>ΜΑΡΟΥΛΙ ΣΤΙΜΜΑΛΕΩΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ Ενέργεια 15,9kcal(641kj) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 1,7g Υδατάνθρακες 25g εκ των οποίων σάκχαρο 13g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΦΟΥΤΟ ΕΠΙΘΗΚΗ ΣΕΦ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΓΟΥΛΑΣ Ενέργεια 64kcal(269kj) Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένα 0g Υδατάνθρακες 17,3g εκ των οποίων σάκχαρο 17,3g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΓΡΕΝΤ ΠΟΡΤΟΚΑΛΩΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ Ενέργεια 116kcal(486kj) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΠΟΡΤΟΚΑΛΩΠΙΤΑ Ενέργεια 137,4kcal(574kj) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 5,7g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,1g</p>

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΙΤΗΣΗ ΑΝΑ 100g							
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	<p>ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΚΡΕΣΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 173kcal(723kj) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,7g</p> <p>ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ Ενέργεια 161kcal(676kj) Λιπαρά 1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΚΡΕΣΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 161kcal(676kj) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,7g</p> <p>ΤΗΓΑΝΟΦΩΜΟ Ενέργεια 143kcal(599kj) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΕΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ Ενέργεια 130kcal(545kj) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,4g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,7g</p> <p>ΜΠΑΤΖΙΝΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΟ Ενέργεια 139kcal(583kj) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ Ενέργεια 161kcal(676kj) Λιπαρά 1g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,9g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΚΡΕΣΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 173kcal(723kj) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,7g</p>	<p>ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ - ΤΥΡΙ Ενέργεια 221kcal(925kj) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 4,5g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,6g</p> <p>ΤΥΡΟΦΩΜΟ Ενέργεια 138kcal(578kj) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 2,0g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΗΓΑΝΟΦΩΜΟ ΜΕ ΑΒΡΑΤΟ ΚΟΡΙΑΤΙΚΟ ΖΥΜΑΡΙ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΡΕΓΑΝΗ Ενέργεια 143kcal(599kj) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΚΡΕΣΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 161kcal(676kj) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,7g</p>	<p>ΕΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ Ενέργεια 130kcal(545kj) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,4g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,7g</p> <p>ΚΑΣΙΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 161kcal(676kj) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,5g</p>

ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ	<p>ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΧΛΑΡΙΣΤΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΔΑΜΑΝΙΚΑ Ενέργεια 200Kcal(837kJ) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 3,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΝΙΤΣΕΛΑ ΚΟΤΟΦΛΟΥΔΑ ΜΕ ΣΟΣ ΓΙΛΑΟΥΡΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 223Kcal(934kJ) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 4,5g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ Ενέργεια 121,4Kcal(507kJ) Λιπαρά 4,6g εκ των οποίων κορεσμένα 2,5g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 9g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΠΟΛΥΚΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ Ενέργεια 223Kcal(934kJ) Λιπαρά 1g εκ των οποίων κορεσμένα 1,2g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 5,8g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ & ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΔΑΚΙΑ Ενέργεια 150Kcal(628KJ) Λιπαρά 4,2g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 12,7g εκ των οποίων σάκχαρα 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΔΑΜΑΝΙΚΑ Ενέργεια 172Kcal(720KJ) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 4,2g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 143Kcal(598KJ) Λιπαρά 1g εκ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 4,5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>
	<p>ΘΡΑΨΑΛΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΜΕ ΞΙΘΑΚΙ Ενέργεια 139Kcal(582KJ) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,7g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρα 3,8g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΔΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΔΑΚΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΔΕΜΟΝΑΤΙΣ Ενέργεια 171Kcal(716KJ) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 3,5g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρα 4,8g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΤΑΡΟΔΑΚΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΔΑΚΙΑ Ενέργεια 351Kcal(1472KJ) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 3g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΧΛΑΡΙΣΤΟ ΚΙΜΑ Ενέργεια 200Kcal(837kJ) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 3,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ Ενέργεια 116Kcal(486KJ) Λιπαρά 6,7g εκ των οποίων κορεσμένα 1,0g Υδατάνθρακες 17,1g εκ των οποίων σάκχαρα 2,5g Πρωτεΐνες 2,8g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΟΧΛΑΡΑΚΙ ΔΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΛΑΦΙ Ενέργεια 110Kcal(459KJ) Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένα 3,2g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 4,5g Πρωτεΐνες 1,9g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΑΡΜΕΝΙΚΑ ΚΕΜΠΙΛ ΜΕ ΠΙΤΤΟΥΛΕΣ ΝΤΠΟ ΓΙΛΑΟΥΡΙΟΥ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ Ενέργεια 115Kcal(481KJ) Λιπαρά 1,9g εκ των οποίων κορεσμένα 2,2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,3g</p>
ΣΥΝΔΕΤΙΚΟ	<p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΗ ΤΗΓΑΝΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΡΗΜΝΑΤΙΚΑ ΡΟΤΑΝΑ Ενέργεια 124Kcal(518KJ) Λιπαρά 4,1g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρα 1,1g Πρωτεΐνες 1,9g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΖΥΜΑΡΙΝΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ Ενέργεια 202Kcal(842KJ) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 5,3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 8,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΠΟ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ Ενέργεια 150Kcal(628KJ) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 2,9g Υδατάνθρακες 18,5g εκ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΜΟΧΛΑΡΙ ΧΡΟΓΓΑΝΟΦ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ Ενέργεια 117Kcal(490KJ) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 5,3g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 3,8g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΖΥΜΑΡΙΝΑ ΜΕ ΠΕΤΤΟ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ Ενέργεια 117Kcal(490KJ) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 2,1g Υδατάνθρακες 18,4g εκ των οποίων σάκχαρα 6g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΠΑΝΚΕΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΠΙΤΤΕ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ Ενέργεια 212Kcal(892KJ) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 4,6g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΙΤΤΑ ΚΡΕΙΤΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΤΥΠΙ, ΠΟΛΥΚΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΝΤΙΛΑΡΙΑ Ενέργεια 195Kcal(818KJ) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένα 5g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 7g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,3g</p>
	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221KJ) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221KJ) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞ Ενέργεια 338Kcal(1415KJ) Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένα 8g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221KJ) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞ Ενέργεια 338Kcal(1415KJ) Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένα 8g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221KJ) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal(1221KJ) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p>
ΕΠΙΔΟΡΤΙΟ	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΙ, ΕΛΙΞ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ Ενέργεια 65Kcal(272KJ) Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 3g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΙ, ΕΛΙΞ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ Ενέργεια 65Kcal(272KJ) Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 3g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΔΑΚΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 50,2Kcal(209KJ) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 4,7g εκ των οποίων σάκχαρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΔΑΚΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 50,2Kcal(209KJ) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 4,7g εκ των οποίων σάκχαρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΔΑΚΑΝΟ ΑΣΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΔΑΚΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 50,2Kcal(209KJ) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 4,7g εκ των οποίων σάκχαρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 52Kcal(218KJ) Λιπαρά 2,7g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 2,1g Πρωτεΐνες 0,8g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 52Kcal(218KJ) Λιπαρά 2,7g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 2,1g Πρωτεΐνες 0,8g Αλάτι 0,4g</p>
	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΜΑΛΑΤΑΣ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ Ενέργεια 141Kcal(590KJ) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 3,1g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 6,7g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΟΥΣ ΓΙΛΑΟΥΡΙΟΥ ΜΕ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ Ενέργεια 47,2Kcal(198KJ) Λιπαρά 1,4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,2g Υδατάνθρακες 7,2g εκ των οποίων σάκχαρα 2g Πρωτεΐνες 4,4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΑΛΑΒΑΣ ΣΙΜΙΤΑΛΕΙΝΙΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΜΕΛΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ Ενέργεια 353Kcal(1476KJ) Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 1,7g Υδατάνθρακες 25g εκ των οποίων σάκχαρα 12g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΜΕΛΑ Ενέργεια 98Kcal(410KJ) Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΚΟΜΠΟΤΣΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ Ενέργεια 101Kcal(424KJ) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 2,1g Υδατάνθρακες 15,2g εκ των οποίων σάκχαρα 1,1g Πρωτεΐνες 0,7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΜΙΛ-ΦΕΙΓ ΑΠΟ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ, ΨΩΜΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΠΙΤΤΕΡΓΙ Ενέργεια 121Kcal(506KJ) Λιπαρά 4,1g εκ των οποίων κορεσμένα 1,9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 7,3g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ ΣΑΜΑΛΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑ Ενέργεια 107Kcal(448KJ) Λιπαρά 14g εκ των οποίων κορεσμένα 3,2g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 6,7g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,6g</p>

201 Kcal(842KJ)

ΓΕΥΜΑ

ΣΥΝΔΕΤΙΚΟ

ΕΠΙΔΟΡΤΙΟ

3ο. ΣΥΝΘΕΣΗ ΔΕΙΓΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΘΩΝ ΑΝΑ 100g

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΚΟΡΣΙΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 1618Kcal/674g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόθρασκες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g	ΤΥΡΟΦΩΡΜΟ Ενέργεια 138Kcal/578g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόθρασκες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 2,6g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g	ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΤΣΙΑΣ Ενέργεια 806Kcal/335g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόθρασκες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g	ΣΚΟΡΟΦΩΡΜΟ Ενέργεια 70,8Kcal/419g Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόθρασκες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,3g	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 1629Kcal/673g Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένο 2,6g Υδατόθρασκες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g	ΜΠΑΤΣΙΝΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΟΥ Ενέργεια 139Kcal/582g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόθρασκες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,4g	ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΤΣΙΑΣ Ενέργεια 806Kcal/335g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόθρασκες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g	ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΤΣΙΑΣ Ενέργεια 806Kcal/335g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόθρασκες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g
	ΣΚΟΡΟΦΩΡΜΟ Ενέργεια 70,8Kcal/419g Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατόθρασκες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,3g	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 1629Kcal/673g Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένο 2,6g Υδατόθρασκες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,3g	ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΩΤΣΙΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΩΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΥΝΤΑΡ Ενέργεια 1186Kcal/419g Λιπαρά 5,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατόθρασκες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 7,5g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΚΟΡΣΙΣ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 1618Kcal/674g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόθρασκες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g	ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΤΣΙΑΣ Ενέργεια 806Kcal/335g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g	ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΤΣΙΑΣ Ενέργεια 806Kcal/335g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατόθρασκες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 2,0g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g	ΤΥΡΟΦΩΡΜΟ Ενέργεια 138Kcal/578g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g εκ των οποίων σάκχαρο 2,6g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΤΑ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΖΑΜΙ Ενέργεια 1746Kcal/729g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατόθρασκες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g
27,2Kcal/1139g	ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΙΤΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΚΙΜΑ Ενέργεια 117,4Kcal/574g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2,2g Υδατόθρασκες 12,2g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 6,4g Αλάτι 0,3g	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΥΝΑΡΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ Ενέργεια 214Kcal/966g Λιπαρά 10g εκ των οποίων κορεσμένο 1,3g Υδατόθρασκες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,3g	ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΣΚΟΡΟ & ΑΡΩΜΑ ΔΑΦΝΗΣ Ενέργεια 116Kcal/466g Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,6g Υδατόθρασκες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g	ΠΑΧΥΤΗΤΟ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΚΕΛΛΙΣΤΟ ΚΙΜΑ, ΨΗΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΣ Ενέργεια 16g εκ των οποίων κορεσμένο 4,3g Υδατόθρασκες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 6,2g Πρωτεΐνες 14g Αλάτι 0,3g	ΦΙΛΙΤΟ ΠΕΡΙΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΔΡΟΜΟ ΛΕΜΟΝΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΛΑ Ενέργεια 162Kcal/678g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόθρασκες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,4g	ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ Ενέργεια 1476Kcal/6178g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2,0g Υδατόθρασκες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 0,3g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,4g	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΟΚΡΑΤΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΩΣ Ενέργεια 85,6Kcal/378g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,2g Υδατόθρασκες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,2g	
	ΦΩΣΟΛΑ ΝΑΥΡΟΜΕΤΙΚΑ Ενέργεια 116Kcal/496g Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,6g Υδατόθρασκες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 1,8g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙ Ενέργεια 116Kcal/496g Λιπαρά 2,6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατόθρασκες 8g εκ των οποίων σάκχαρο 2,6g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,6g	ΓΑΛΕΣΟ ΤΗΓΑΝΤΟΣ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΠΥΡΣΑΙ, ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 187Kcal/783g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 2,4g Υδατόθρασκες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,6g	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΝΤΡΟ ΜΑΚΑΡΟΝΙ Ενέργεια 168Kcal/703g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2,6g Υδατόθρασκες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,3g	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ Ενέργεια 4,6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,5g Υδατόθρασκες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Αλάτι 0,2g	ΣΟΥΝΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΚΕΛΛΙΣΤΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΚΥΜΕΝΟ & ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ Ενέργεια 220Kcal/921g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 1,5g Υδατόθρασκες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,2g	ΣΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΙΦΟΝΙΖ Ενέργεια 200Kcal/846g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 5,4g Υδατόθρασκες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,2g	
12,1Kcal/507g	ΠΙΤΤΑ ΧΡΗΣΙΜΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ, ΤΥΡΙ ΠΙΛΑΦΙ ΣΑΜΠΟΝ ΤΥΡΟΦΩΡΜΟ, ΚΑΙ ΜΑΝΤΙΛΑΡΙΑ Ενέργεια 199Kcal/867g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατόθρασκες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 7g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,3g	ΤΑΞΙΑΤΕΣ ΑΡΧ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΠΙΣΑΝΤΙΚΟ ΠΕΡΙΣ ΛΑΧΑΝΙΣΙΝ Ενέργεια 199Kcal/867g Λιπαρά 7g εκ των οποίων κορεσμένο 2,1g Υδατόθρασκες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,3g	ΠΟΤ ΡΟΦ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 148Kcal/708g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2,7g Υδατόθρασκες 28g εκ των οποίων σάκχαρο 4,8g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,5g	ΚΑΛΑΜΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΛΑ Ενέργεια 193Kcal/834g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 4,9g Υδατόθρασκες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΑΝΔΙΚΩΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ Ενέργεια 196Kcal/821g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 2,9g Υδατόθρασκες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g	ΕΡΩΒΕΤΣΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Ενέργεια 249Kcal/1043g Λιπαρά 14,2g εκ των οποίων κορεσμένο 4,6g Υδατόθρασκες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,3g	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΙΦΤΕΚΙΕΣ ΜΕ ΑΝΑΡΑΒΑΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ Ενέργεια 232Kcal/971g Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 2,5g Υδατόθρασκες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,2g	
	ΔΕΙΓΜΑ							

ΣΥΝΔΕΤΙΚΟ	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kJ Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 43,8Kcal/184kJ Λιπαρά 2,6g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ</p> <p>ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΗΛΙΑ Ενέργεια 108Kcal/449kJ Λιπαρά 8,5g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,9g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΖΟΥΛ ΜΕ ΦΑΒΟΛΑΧΙΑ ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΣ, ΕΛΙΞΙ ΚΑΛΑΜΑΡΟ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 54,6Kcal/228kJ Λιπαρά 2,2g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 2g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kJ Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΑΚΟ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΙΟΥΡΙ, ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 65Kcal/272kJ Λιπαρά 4,1g εκ των οποίων κορεσμένα 1,7g Υδατάνθρακες 7,5g εκ των οποίων σάκχαρα 4,1g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΡΑΚΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ Ενέργεια 65Kcal/272kJ Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 8g εκ των οποίων σάκχαρα 3g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,1g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΩΤΟ ΖΥΜΑΡΙΚΟ, ΠΟΛΥΚΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΞΕΣ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ Ενέργεια 228Kcal/920kJ Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένα 7,3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 8,2g Πρωτεΐνες 4g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞΙ Ενέργεια 338Kcal/1415kJ Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένα 8g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΖ ΚΟΥΖ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΙΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΑΥΓΟΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 124Kcal/519kJ Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 0,8g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΖΙΝΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΙΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΟΝΕΖΑ Ενέργεια 197,8Kcal/829kJ Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρα 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΖΟΥΛ ΜΕ ΦΑΒΟΛΑΧΙΑ, ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΣ, ΕΛΙΞΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 54,6Kcal/230kJ Λιπαρά 2,2g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 2g εκ των οποίων σάκχαρα 2,4g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kJ Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΖ ΚΟΥΖ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΣΟΣ ΠΑΟΥΡΤΙΟΥ Ενέργεια 104Kcal/435kJ Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 1,8g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρα 7g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,6g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΣΑΤΣΙΚΙ Ενέργεια 60Kcal/251kJ Λιπαρά 6,3g εκ των οποίων κορεσμένα 3,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρα 2,7g Πρωτεΐνες 3,7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΞΕΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΙΞΕΣ ΚΑΙ ΣΟΣ ΑΠΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ Ενέργεια 104Kcal/435kJ Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένα 1,8g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 7g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞΙ Ενέργεια 338Kcal/1415kJ Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένα 8g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ, ΛΑΚΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal/498kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 7,9g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΑΒΡΙΝΗΣ Ενέργεια 152Kcal/636kJ Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένα 3,9g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρα 0,8g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ Ενέργεια 126Kcal/528kJ Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένα 1,6g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 9g Πρωτεΐνες 3g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kJ Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΙΟΥΡΙ, ΠΙΠΕΡΙΞΕΣ, ΚΑΛΑΡΗ, ΕΛΙΞΙ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΙΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΟΝΕΖΑ Ενέργεια 65Kcal/272kJ Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρα 3g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΖΙΝΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΙΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΟΝΕΖΑ Ενέργεια 197,8Kcal/829kJ Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρα 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ, ΛΑΚΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal/498kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 7,9g Πρωτεΐνες 3g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kJ Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένα 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρα 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ, ΑΝΗΘΟ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 43,8Kcal/184kJ Λιπαρά 2,6g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρα 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ Ενέργεια 78,9Kcal/331kJ Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρα 2,5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛ ΜΕ ΠΑΙΓΟΥΡΙ, ΛΑΚΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal/498kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρα 7,9g Πρωτεΐνες 3g</p>
	ΕΠΙΔΟΡΤΙΟ	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ Ενέργεια 108Kcal/449kJ Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2,6g Υδατάνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρα 8,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΓΙΔΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΚΟ ΜΕ ΟΥΜΑΡΤΣΙΟ ΜΕΛΙ Ενέργεια 11,19Kcal/471kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 5,6g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ Ενέργεια 64Kcal/268kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 0g Υδατάνθρακες 17,3g εκ των οποίων σάκχαρα 17,3g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΠΑΪΤΑ ΦΑΒΡΑ Ενέργεια 154Kcal/639kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2,7g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 8,7g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ, ΕΛΙΞΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΥ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΟΣΑΤΑΣ Ενέργεια 116Kcal/486kJ Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 2,8g Υδατάνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρα 8,2g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ</p> <p>ΖΕΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑΣ Ενέργεια 64Kcal/268kJ Λιπαρά 0g εκ των οποίων κορεσμένα 0g Υδατάνθρακες 17,3g εκ των οποίων σάκχαρα 17,3g Πρωτεΐνες 1,3g Αλάτι 0,0g</p>

4ο ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΔΙΑΔΡΑΣΗΣ ΑΝΑ ΗΜΕΡΑ

ΗΜΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΜΕΛΙ	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΣΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΖΕΜΠΑΡ Ενέργεια 108Kcal/449kJ Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένα 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρα 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΟΛΟΚΥΡΟΠΙΤΑ «ΟΡΤΙΣ ΦΥΛΛΟ» Ενέργεια 161Kcal/674kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΠΙΤΤΑ ΤΟΥΡΤΙΔΑΣ Ενέργεια 86Kcal/359kJ Λιπαρά 5g εκ των οποίων κορεσμένα 0,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρα 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΟΣΙΝΟ Ενέργεια 113Kcal/471kJ Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 2,5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΓΟΥΡΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal/724kJ Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 4,0g Πρωτεΐνες 7,9g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΚΟΛΟΚΥΡΟΠΙΤΑ «ΟΡΤΙΣ ΦΥΛΛΟ» Ενέργεια 161Kcal/674kJ Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρα 4g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΤΥΡΟΣΙΝΟ Ενέργεια 113Kcal/471kJ Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένα 2g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρα 2,5g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,4g</p>

ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	ΠΡΩΤΟ ΠΛ.	<p>ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΟΥ Ενέργεια 157Κcal/657g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΜΒΟΥΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΚΟΡΙΝΘΙΟ, ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΟΥΡΟΥ Ενέργεια 120Κcal/502g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΟΥ Ενέργεια 157Κcal/657g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΠΙΤΤΑ ΤΟΡΤΙΛΙΑΣ Ενέργεια 80Κcal/335g Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΟΛΟΚΥΡΟΠΙΤΑ ΚΟΡΓΕ ΦΥΛΛΟ Ενέργεια 161Κcal/674g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 24g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,7g</p>	<p>ΣΚΟΡΟΦΩΜΟ Ενέργεια 70,4Κcal/419g Λιπαρά 2,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΛΑΜΙ Ενέργεια 174Κcal/729g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g</p>
			<p>ΜΕΣΚΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΛΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΦΛΑΡΕΙΟ ΚΤΗΛ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΔΟΥΡΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 149Κcal/614g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3,5g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΡΟΛΛΟ ΚΤΗΛ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ, ΓΛΑΔΟΥΛΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΣΥΝΔΟΥΡΤΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΚ ΦΟΥΡΝΟΥ Ενέργεια 216Κcal/909g Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΠΑΓΟΥΡΤΙ Ενέργεια 149Κcal/614g Λιπαρά 6,7g εκ των οποίων κορεσμένο 1,0g Υδατάνθρακες 17,1g εκ των οποίων σάκχαρο 2,8g Πρωτεΐνες 7,8g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΠΑΝΕΤΤΑ ΜΑΡΙΝΑΡΙΜΕΝΗ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ & ΤΡΑΓΑΝΟ ΠΙΤΟΥΛΕΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΤΖΑΤΣΙΚΗ, ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ Ενέργεια 242Κcal/1013g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 4,6g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5,8g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΦΑΙΣΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΝΙ Ενέργεια 118Κcal/489g Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,6g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 1,8g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΙΣΟΓΕΙΑΚΟ ΚΤΑΠΟΛΙ ΣΤΙΦΑΔΟ Ενέργεια 157Κcal/657g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΡΕΦΕΛΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ Ενέργεια 115Κcal/469g Λιπαρά 1,2g εκ των οποίων κορεσμένο 2,0g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 1,5g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>
<p>ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 124Κcal/519g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 3,8g Πρωτεΐνες 6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΕΜΠΑΛ ΜΕ ΠΙΤΟΥΛΕΣ, ΡΟΔΕΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΤΖΑΤΣΙΚΗ Ενέργεια 171,4Κcal/716g Λιπαρά 5,4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 0,9g Πρωτεΐνες 6,7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΛ ΠΟΛΙΤΑ ΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΘΑΙΚΑ Ενέργεια 85,3Κcal/356g Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 4,6g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΦΟΥΛΟ ΜΕ ΛΑΚΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ Ενέργεια 188Κcal/769g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 0,9g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΕΡΚΑ ΣΤΗ ΞΑΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΑΡΡΩΜΑ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΚΑΝΙΚΑ Ενέργεια 154Κcal/648g Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 10g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΑΠΟ ΚΟΡΙΝΘΙΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΜΕΝΟ ΣΕ ΓΛΑΟΥΡΤΙ, ΚΑΡΥ, ΚΑΙ ΤΖΙΤΖΕΡ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΜΠΑΚΜΑΤΙ Ενέργεια 196Κcal/821g Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4,5g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΠΑΓΙΤΑ ΜΕ ΦΑΛΑΓΓΙΝΑ Ενέργεια 115Κcal/469g Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 2,2g Υδατάνθρακες 13,4g εκ των οποίων σάκχαρο 6,2g Πρωτεΐνες 9,3g Αλάτι 0,4g</p>			
<p>ΣΥΜΑΡΤΙΚΑ ΜΕ ΡΑΓΟΥ ΛΑΚΑΝΙΚΩΝ Ενέργεια 159Κcal/659g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 2,0g Υδατάνθρακες 18,5g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΚΟΤΟΦΟΥΛΟ ΜΕ ΠΛΑΝΤΕΣ Ενέργεια 183Κcal/751g Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3,2g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΙΤΤΑ ΚΟΡΤΑΤΙΚΗ Ενέργεια 149Κcal/614g Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 5g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 7g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,3g</p>		<p>ΠΕΡΥΦΑΔΑ Ενέργεια 100Κcal/409g Λιπαρά 2,4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,7g Υδατάνθρακες 22g εκ των οποίων σάκχαρο 1,6g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ & ΣΟΣ ΜΟΥΣΤΑΡΑΣ Ενέργεια 115Κcal/469g Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 2,0g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΑΡΝΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ Ενέργεια 275Κcal/1109g Λιπαρά 15g εκ των οποίων κορεσμένο 3,8g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>			

ΣΥΝΔΕΥΤΙΚΟ	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kj Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΟ,ΝΤΟΜΑΤΑ,ΑΓΓΟΥΡΙ,ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 320Kcal/134kj Λιπαρά 4,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατάνθρακες 7,5g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 1,6g Αλάτι 0,3g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΡΩΣΙΚΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ, ΑΡΑΚΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΕΤΙ ΚΑΙ ΜΑΓΓΙΟΝΕΖΑ Ενέργεια 197,8Kcal/829kj Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 7,9g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΓΟΥΡΙ ΛΑΔΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal/498kj Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 16g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kj Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΥΧ ΚΟΥΧ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΔΥΟΧΩΜΟ & ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 124Kcal/519kj Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΕΦΤΟ ΣΥΝΑΡΙΚΟ, ΠΟΛΥΚΡΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΞ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ Ενέργεια 220Kcal/920kj Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένο 7,3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑ Ενέργεια 120Kcal/528kj Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένο 1,6g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 9g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞ Ενέργεια 380Kcal/1415kj Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένο 8g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 52Kcal/218kj Λιπαρά 2,7g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρο 2,1g Πρωτεΐνες 0,8g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΡΙΑΤΙΚΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΑΘΙΡΙΝΗ Ενέργεια 152Kcal/639kj Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 3,9g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 0,8g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΠΙΠΕΡΙΑ, ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΝ Ενέργεια 90Kcal/380kj Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 8g εκ των οποίων σάκχαρο 1,9g Πρωτεΐνες 1g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kj Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΙΧΩΣΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ,ΠΙΠΕΡΙΞ,ΚΑΠΑΡΙ,ΕΛΙΞ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 65Kcal/272kj Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ Ενέργεια 60Kcal/251kj Λιπαρά 6,3g εκ των οποίων κορεσμένο 3,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 2,7g Πρωτεΐνες 1,7g Αλάτι 0,2g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΖ ΜΕ ΦΑΘΟΛΑΚΙΑ, ΤΟΝΟ ΠΙΠΕΡΙΞ ΕΛΙΞ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ενέργεια 54,6Kcal/230kj Λιπαρά 2,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 2,4g Πρωτεΐνες 1,7g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞ Ενέργεια 380Kcal/1415kj Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένο 8g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 18g Αλάτι 2,6</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΔΑΝΟ, ΑΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΔΑΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 50,2Kcal/209kj Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 4,7g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΚΟΚΤΕΙΛ Ενέργεια 100Kcal/419kj Λιπαρά 8,5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ Ενέργεια 126Kcal/528kj Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένο 1,6g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 9g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kj Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΓΟΥΡΙ ΛΑΔΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal/498kj Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 16g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 52Kcal/218kj Λιπαρά 2,7g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρο 2,1g Πρωτεΐνες 0,8g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΚΡΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΞ Ενέργεια 71,7Kcal/301kj Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 3,4g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΔΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΣΗΡΟΥΧ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΛΙΝΑΡΟ Ενέργεια 91,6Kcal/385kj Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,2g Υδατάνθρακες 7g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 295Kcal/1221kj Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 15,4g Αλάτι 3,0g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΠΑΓΓΟΥΡΙ ΛΑΔΑΝΙΚΑ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal/498kj Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 16g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ ΚΑΙ ΣΟΣ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ Ενέργεια 52Kcal/218kj Λιπαρά 2,7g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 6g εκ των οποίων σάκχαρο 2,1g Πρωτεΐνες 0,8g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΚΡΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΞ Ενέργεια 71,7Kcal/301kj Λιπαρά 2,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 3,4g Πρωτεΐνες 1,2g Αλάτι 0,4g</p> <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΔΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΣΗΡΟΥΧ ΚΑΡΠΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΛΙΝΑΡΟ Ενέργεια 91,6Kcal/385kj Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,2g Υδατάνθρακες 7g</p>
	ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΧΩΣΗ</p> <p>ΜΙΟ- ΦΕΙΓ ΔΠΟ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΣΦΟΛΙΔΑΣ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΠΑΤΙΖΕΡΙ Ενέργεια 115Kcal/509kj Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 7,3g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΧΩΣΗ</p> <p>ΤΡΑΓΑΝΟ ΡΟΔΟ ΜΕ ΚΑΛΟΚΑΡΙΦΑ ΦΡΟΥΤΑ Ενέργεια 66,5Kcal/281kj Λιπαρά 0,9g εκ των οποίων κορεσμένο 0,1g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 10g Πρωτεΐνες 0,6g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΧΩΣΗ</p> <p>ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΔΡΟΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ Ενέργεια 98Kcal/410kj Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένο 2,6g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΧΩΣΗ</p> <p>ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ Ενέργεια 36Kcal/154kj Λιπαρά <0,1g εκ των οποίων κορεσμένο <0,1g Υδατάνθρακες 15,2g εκ των οποίων σάκχαρο 13,9g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,0g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΧΩΣΗ</p> <p>ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ Ενέργεια 131,4Kcal/557kj Λιπαρά 4,6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,8g Υδατάνθρακες 22g εκ των οποίων σάκχαρο 17g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΙΧΩΣΗ</p> <p>ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ Ενέργεια 138Kcal/584kj Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 1,9g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 1,5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,4g</p>

3. ΓΥΩΣΜΑΛΑ ΔΕΠΝΟ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΗ ΑΝΑ 100g

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal/729kj Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΤΥΡΙΟΝ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ Ενέργεια 258Kcal/978kj Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένο 1,5g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΟ Ενέργεια 130Kcal/578kj Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 2,8g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal/729kj Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,6g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΤΣΑΣ Ενέργεια 113Kcal/475kj Λιπαρά 1g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 2,9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΟ Ενέργεια 130Kcal/578kj Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 2,8g Πρωτεΐνες 5g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΤΥΡΙΟΝ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ Ενέργεια 258Kcal/978kj Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένο 1,5g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 11g Αλάτι 0,4g</p>

ΠΑΤΟ

ΠΡΩΤΟ Γ	<p>ΠΙΤΣΑ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ Ενέργεια 80Kcal(339g) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 7,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ Ενέργεια 174Kcal(729g) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,2g Αλάτι 0,6g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 140Kcal(419g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΗ ΜΠΡΟΣΚΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΤΡΕΝΤΑΡ Ενέργεια 109Kcal(419g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 2,3g Πρωτεΐνες 2,2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΡΑΟΣΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΟΣΟ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΛΑΔΟΥ Ενέργεια 233Kcal(876g) Λιπαρά 13g εκ των οποίων κορεσμένο 4,5g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΑΤΕΛΑΒΟΥΡΟΠΙΤΑ Ενέργεια 174Kcal(773g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 13g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 7,2g Αλάτι 0,4g</p>	
	<p>ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ Ενέργεια 710Kcal(419g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3,1g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 6,1g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΟΧΚΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΕΤΟ ΜΕ ΠΑΙΟΥΡΙ Ενέργεια 189Kcal(791g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4,7g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΧΚΑΡΙΣΣΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΗΠΙΣΤΑΜΕΛ Ενέργεια 152Kcal(638g) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 3,6g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΜΟΥΣΑΚΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΧΚΑΡΙΣΣΟ, ΚΙΜΑ, ΤΡΙΑΝΤΗ ΑΛΑΝΤΙΚΑ & ΜΠΕΣΑΜΕΛ Ενέργεια 200Kcal(817g) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 2,9g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 3,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΠΑΝΙΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ Ενέργεια 134Kcal(561g) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΠΕΤΤΟ ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ Ενέργεια 117Kcal(494g) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 2,1g Υδατάνθρακες 18,5g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΛΙΓΟΥΤΗ ΜΕ ΦΑΛΑΓΓΙΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ Ενέργεια 149Kcal(617g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 2,9g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 5,1g Πρωτεΐνες 16g Αλάτι 0,4g</p>
<p>ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΓΙΛΗ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΑΡΝΙΑΤΙΚΑ ΒΟΥΤΑΝΑ Ενέργεια 124Kcal(499g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 12g εκ των οποίων σάκχαρο 4,1g Πρωτεΐνες 3,9g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΣΜΙΤΣΕΛΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ Ενέργεια 233Kcal(978g) Λιπαρά 1,3g εκ των οποίων κορεσμένο 4,5g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΠΟΤ-ΠΟΤ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ Ενέργεια 168Kcal(618g) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 1,7g Υδατάνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 4,6g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ Ενέργεια 710Kcal(419g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 5,1g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 8,4g Πρωτεΐνες 12g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΓΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ Ενέργεια 17,40Kcal(577g) Λιπαρά 4,8g εκ των οποίων κορεσμένο 2,5g Υδατάνθρακες 14g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,1g</p>	<p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ Ενέργεια 249Kcal(1043g) Λιπαρά 14,3g εκ των οποίων κορεσμένο 4,6g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 3,6g Πρωτεΐνες 15g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΜΟΧΚΑΡΙ ΣΤΡΟΓΓΑΝΘΗ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΦΡΕΣΚΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ Ενέργεια 168Kcal(703g) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 3,3g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 3,9g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΟΥΠΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΧΚΑΡΙΣΣΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΑΡΝΙΑΤΙΣΜΙΝΗ ΜΕ ΚΥΜΙΝΟ & ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ Ενέργεια 220Kcal(921g) Λιπαρά 8g εκ των οποίων κορεσμένο 1,5g Υδατάνθρακες 20g εκ των οποίων σάκχαρο 3,5g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 0,2g</p>
<p>ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΔ ΜΕ ΤΥΡΙ, ΜΠΕΚΙΝΟΝ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ Ενέργεια 295Kcal(816g) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 5g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 7g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΑΦΡΑΤΟ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΦΩΜΙ ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙΑ, ΑΛΑΝΤΙΚΑ, ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Ενέργεια 199Kcal(828g) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 3,3g Υδατάνθρακες 17g εκ των οποίων σάκχαρο 4g Πρωτεΐνες 9g Αλάτι 0,5g</p>	<p>ΜΟΥΣΑΚΑ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ Ενέργεια 210Kcal(888g) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 3,2g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 4,8g Πρωτεΐνες 17g Αλάτι 1,1g</p>	<p>ΥΤΑΠΛΗ ΚΤΙΦΑΛΟ Ενέργεια 157Kcal(657g) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 2g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 8g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΡΑΓΑΝΑ ΜΠΡΟΣΚΕΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΡΕΣΚΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΚΙΜΑ Ενέργεια 193Kcal(808g) Λιπαρά 9g εκ των οποίων κορεσμένο 3,1g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 2,1g Πρωτεΐνες 13g Αλάτι 0,4g</p>			
<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 299Kcal(1223g) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 35,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 299Kcal(1223g) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 35,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ-ΓΡΑΒΙΕΡΑ & ΕΛΙΞΙ Ενέργεια 338Kcal(1415g) Λιπαρά 30g εκ των οποίων κορεσμένο 8g Υδατάνθρακες 0g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 38g Αλάτι 2,6</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 299Kcal(1223g) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 35,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 299Kcal(1223g) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 35,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 299Kcal(1223g) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 35,4g Αλάτι 3,0g</p>	<p>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ Ενέργεια 299Kcal(1223g) Λιπαρά 25,1g εκ των οποίων κορεσμένο 18g Υδατάνθρακες 1,8g εκ των οποίων σάκχαρο 0g Πρωτεΐνες 35,4g Αλάτι 3,0g</p>	
<p>ΣΑΛΤΑ ΓΡΟΘΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΙΤΟΥΡΙ ΠΙΠΕΡΕΤΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΞΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 69Kcal(272g) Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 1g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΓΡΟΘΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΙΤΟΥΡΙ ΠΙΠΕΡΕΤΙ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙ Ενέργεια 49Kcal(177g) Λιπαρά 2g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΛΑΧΑΝΟ ΑΠΡΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΡΙΖΗ ΒΙΝΕΤΣΕΤ Ενέργεια 50,3Kcal(209g) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 4,3g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑΤΙΚΟ ΤΥΜΠΑΡΙΚΟ, ΠΑΡΜΕΖΙΝΗ ΠΙΠΕΡΕΤΙ, ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ, ΑΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΚΙΜΑ Ενέργεια 220Kcal(900g) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 7,3g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΤΑ ΦΑΓΟΜΑ, ΠΙΠΕΡΕΤΙ ΦΑΓΟΜΙΝΗ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 60,4Kcal(253g) Λιπαρά 2,0g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 3g Πρωτεΐνες 2,6g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΤΑ ΦΑΓΟΜΑ, ΚΑΡΟΤΟ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΙ ΚΙΜΑ ΒΙΝΕΤΣΕΤ Ενέργεια 50,2Kcal(209g) Λιπαρά 3g εκ των οποίων κορεσμένο 0,9g Υδατάνθρακες 4,3g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 1,1g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΤΑ ΦΑΓΟΜΑ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 70,4Kcal(281g) Λιπαρά 2,5g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 10g εκ των οποίων σάκχαρο 6g Πρωτεΐνες 3,5g Αλάτι 0,3g</p>	
<p>ΤΥΝΟΥΛΑΤΑ ΜΕ ΦΟΥΡΤΙΛΙΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΟΝ ΘΑΛΟΡΩΤΗ Ενέργεια 152Kcal(636g) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 3,8g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 0,8g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΖΑΜΠΟΝ, ΤΥΡΙ ΑΙΤΟ ΚΑΙ ΚΙΜΑ ΚΟΚΤΕΛΑ Ενέργεια 100Kcal(409g) Λιπαρά 8,1g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 5g εκ των οποίων σάκχαρο 1,0g Πρωτεΐνες 0,9g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΦΑΒΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΚΑΙ ΜΑΡΙΝΑΡΑ Ενέργεια 126Kcal(509g) Λιπαρά 4,7g εκ των οποίων κορεσμένο 1,6g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 9g Πρωτεΐνες 3g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΤΑ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΣΠΕΡΤΙ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 91,8Kcal(385g) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,3g Υδατάνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 3,0g Πρωτεΐνες 2,4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΠΑΤΑΤΟΛΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑ, ΑΡΑΚΑ, ΠΙΠΕΡΕΤΙ, ΚΑΙ ΣΕΦ Ενέργεια 326Kcal(1234g) Λιπαρά 17g εκ των οποίων κορεσμένο 3,6g Υδατάνθρακες 15g εκ των οποίων σάκχαρο 1g Πρωτεΐνες 2g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΤΥΡΟΛΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΡΙΑΤΙΝΗ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΑΓΟΜΙΝΗ Ενέργεια 152Kcal(636g) Λιπαρά 11g εκ των οποίων κορεσμένο 3,9g Υδατάνθρακες 4g εκ των οποίων σάκχαρο 0,8g Πρωτεΐνες 7g Αλάτι 0,4g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΤΖΑΤΣΙΚΙ Ενέργεια 60Kcal(253g) Λιπαρά 6,3g εκ των οποίων κορεσμένο 3,4g Υδατάνθρακες 9g εκ των οποίων σάκχαρο 2,7g Πρωτεΐνες 3,7g Αλάτι 0,2g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΣΠΕΡΤΙ ΤΥΜΠΑΡΙΚΟ ΒΑΛΙΟΥΡΟΜΕΛΟ ΚΑΙ ΑΙΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal(498g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 7,0g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>
<p>ΣΑΛΤΑ ΚΟΥΛΕ - ΚΟΥΛΕ ΜΕ ΦΑΚΟΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΙΑΤΙΣΜΙΝΗ ΚΑΙ ΔΕΛΟΥΜΟ Ενέργεια 124Kcal(509g) Λιπαρά 4g εκ των οποίων κορεσμένο 0,8g Υδατάνθρακες 18g εκ των οποίων σάκχαρο 5g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΣΠΕΡΤΙ ΤΥΜΠΑΡΙΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΕΤΙ ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΑΛΑΝΤΙΚΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΚΙΜΑ Ενέργεια 220Kcal(920g) Λιπαρά 12g εκ των οποίων κορεσμένο 7,3g Υδατάνθρακες 16g εκ των οποίων σάκχαρο 8,2g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΤΑ ΛΑΧΑΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΣΠΕΡΤΙ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Ενέργεια 91,8Kcal(385g) Λιπαρά 6g εκ των οποίων κορεσμένο 2,3g Υδατάνθρακες 7g εκ των οποίων σάκχαρο 3,0g Πρωτεΐνες 2,4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΤΑΜΠΟΥΡΙ ΜΕ ΠΑΙΟΥΡΙ ΑΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal(498g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 7,0g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΤΑΜΠΟΥΡΙ ΜΕ ΠΑΙΟΥΡΙ ΑΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal(498g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 7,0g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΜΕ ΣΠΕΡΤΙ ΤΥΜΠΑΡΙΚΟ ΒΑΛΙΟΥΡΟΜΕΛΟ ΚΑΙ ΑΙΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal(498g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 7,0g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	<p>ΣΑΛΤΑ ΤΑΜΠΟΥΡΙ ΜΕ ΠΑΙΟΥΡΙ ΑΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΜΟΝΙ Ενέργεια 118,7Kcal(498g) Λιπαρά 4,3g εκ των οποίων κορεσμένο 1,4g Υδατάνθρακες 11g εκ των οποίων σάκχαρο 7,0g Πρωτεΐνες 4g Αλάτι 0,3g</p>	

ΔΕΙΓΜΑ

ΚΥΡΙΟΣ ΠΛΑΤΟ

27.Γεμιστά με σάλτσα (ντομάτες, πιπεριές, κολοκύθια)
28.Σούπες διάφορες
29.Ταραμάς - Χαλβάς
30.Φέτα
31.Τυριά σκληρά
32.Ελιές
33.Καρπούζι – Πεπόνι
34.Σταφύλια
35.Κεράσια
36.Μήλα - αχλάδια - ροδάκινα – πορτοκάλια - Βερίκοκα
37.Ψωμί
38.Πάστες, μπακλαβάς, τρίγωνα, γλυκά σε φόρμα, Κομπόστα
39.Γλυκά ταψιού σε σιρόπι
40.Ρυζόγαλο, κρέμες πιάτου, Λουκουμάδες με μέλι
41.Παγωτά – Μπουγάτσες