

# ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2021

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Τι να φάμε σήμερα;		1 Ρεβίθια λεμονάτα	2 Σουτζουκάκια κοκκινιστά με πουρέ πατάτας	3 Γεμιστά λαχανικά με ρύζι	4 Τσιπούρα ψητή με κολοκυθάκια	5
6 Σπανακόρυζο με αυγό βραστό	7 Παστίσιο	8 Φάβα με κάπαρη και ελιές	9 Κοτόπουλο στη γάστρα με ψητά λαχανικά	10 Φασολάκια με μελιτζάνες και πατάτες	11 Χταπόδι στο φούρνο με πουρέ γλυκοπατάτας	12
13 Μπριάμ με γιαούρτι	14 Ρολό κιμά με καστανό ρύζι	15 Φακές κοκκινιστές με καπνιστό σολωμό	16 Burger φιλέτο κοτόπουλο και πατατάκια φούρνου	17 Αρακάς λεμονάτος με μάραθο και πατάτες	18 Ψαρόσουπα με λαχανικά	19
20 Πέννες ογκρατέν με ελαφριά μπεσαμέλ	21 Μελιτζάνες παπουτσάκια με κιμά	22 Φασολάδα με πιπεριά Φλωρίνης	23 Κοτοπουλο μπύρας με ριζότο λαχανικών	24 Μπάμιες στο φούρνο με πατάτες	25 Σαρδέλες ψητές με λαχανικά σχάρας	26
27 Λαζάνια με σπανάκι και ανθότυρο	28 Κοτόπουλο φιλέτο με πλιγούρι	29 Φασόλια μαυρομάτικα με ντοματίνια	30 Μπριζόλα ψητή με πουρέ πατάτας			
<p>Συνοδεύουμε με φρέσκια σαλάτα από ποικιλία λαχανικών εποχής, μυρωδικά, ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι.</p>						



Στυλιανός Κάρλος  
Διαιτολόγος -  
Διατροφολόγος  
Ροδοκανάκη 31, Χίος.

Επικοινωνία:  
6946520583,  
2271105399

stkarlos@nutrncook.gr  
www.nutrncook.gr

