

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 02/02-08/02/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινό: Δημητριακά με γάλα

Μεσημεριανό:

Τορτελίνια με μπέικον

Απογευματινό: Σπιτικά pancakes με μέλι και σπόρους chia

ΤΡΙΤΗ

Πρωινό: Γκρανόλα

Μεσημεριανό:

Παπουτσάκια

Απογευματινό: Τοστ, φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινό: Κουλούρι Θεσσαλονίκης, κασέρι, γάλα

Μεσημεριανό:

Μυδοπίλαφο

Απογευματινό: Pancakes

ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινό: Overnight oats

Μεσημεριανό:

Κοτόπουλο με λαχανικά

Απογευματινό: 1 cupcake βανίλιας

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινό: Ψωμί, αυγό, γάλα

Μεσημεριανό: Φακές

Απογευματινό: Ρυζόγαλο

ΣΑΒΒΑΤΟ

Πρωινό: Ψωμί, βούτυρο, μέλι, γάλα

Μεσημεριανό:

Κολοκυθάκια γεμιστά με αυγολέμονο

Απογευματινό: Κρέπες, φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΚΥΡΙΑΚΗ

Πρωινό: Δημητριακά, γάλα, φρούτο

Μεσημεριανό: Χοιρινές μπριζόλες με ψητές ντομάτες και μανιτάρια

Απογευματινό:

Smoothie με ανανά

ΤΙ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ

