

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ντολμαδάκια με αμπελόφυλα	1 Κοτόπουλο με ντομάτα και ούζο	2 Σαλάτα με φασόλια, φακές και γαρίδες	3 Μπιφτέκι γεμιστό με πιπεριές φλωρίνης	4 Μπάμιες με αυγά στο φούρνο	5 Σαρδέλες ψητές με σκόρδο, κρεμμύδι και ντομάτα	6
7 Σπαγκέτι με ντοματίνια, ελιές και κάπαρη	8 Φιλετάκια κοτόπουλο με κινόα	9 Χούμους φασολιών με πάπρικα και δεντρολίβανο	10 Μπριζολάκια χοιρινά στη σχάρα με λεμόνι και θυμάρι	11 Αρακάς με μάραθο, καρότα και κολοκυθάκια	12 Μπαρμπούνια στη λαδόκολλα με μουστάρδα και ρίγανη	13
14 Βίδες με πολύχρωμες πιπεριές και βασιλικό	15 Σουβλάκι κοτόπουλο με πέστο βασιλικού	16 Τονοσαλάτα με φασόλια λευκά και φρέσκο κρεμμυδάκι	17 Συκώτι ψητό με αρωματικό ρύζι	18 Φασολάκια λεμονάτα με σως γιαουρτιού και σκόρδο	19 Σουπιά με σπανάκι και ξύσμα λεμονιού	20
21 Μακαρονάδα με κολοκυθάκια και δυόσμο	22 Τραγανές κοτομπουκιές φούρνου με σως μουστάρδας	23 Σαλάτα με φακές, μήλο, φινόκιο και προσούτο	24 Μοσχαράκι βραστό με λαχανικά	25 Μελιτζάνες φούρνου με ντομάτα και κατίκι	26 Κολιός λεμονάτος με κυβάκια πατάτας	27
28 Νιόκι πατάτας με σάλτσα ντομάτας και γραβιέρα	29 Κοτόπουλο με ρεβίθια	30 Ρεβιθοσαλάτα με φέτα				
		ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:				
		Συνοδεύουμε με φρέσκια σαλάτα από ποικιλία λαχανικών εποχής, μυρωδικά, ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι.				



Στυλιανός Κάρλος
Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος
Ροδοκανάκη 31, Χίος.

Επικοινωνία:
6946520583,
2271105399
stkarlos@nutrncook.gr
www.nutrncook.gr

