

# ΙΟΥΛΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Γεμιστά λαχανικά με ρύζι και μυρωδικά	Ψαρονέφρι με δαμάσκηνα στη γάστρα	Φάβα με κρεμμύδι, κάπαρη και λιαστή ντομάτα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με σως μουστάρδας	Μπριάμ με ανθότυρο και βασιλικό	Γαύρος τηγανητός με λεμόνι	
Πέννες με φρέσκια σάλτσα ντομάτας	Μουσακάς παραδοσιακός	Κόκκινες φακές βελουτέ με πατάτα και κολοκοκύθι	Σνίτσελ κοτόπουλο στη λαδόκολλα	Κολοκυθάκια με αυγά στο φούρνο	Ψαροκροκέτες με στις μελιτζάνας στο φούρνο	
Μακαρονάκι κοφτό με κολοκυθάκια και μανιτάρια	Σνίτσελ χοιρινό στο φούρνο με στικς καρότου	Ρεβίθια με ταχίνι και λεμόνι	Κοντοσούβλι κοτόπουλο με λαχανικά ψητά	Μελιτζάνες Ιμάμ με κατίκι Δομοκού	Μύδια αχνιστά με πράσο και λεμόνι	
Πατατοσαλάτα με αυγά ποσέ και μαγιονέζα light	Μελιτζάνες παπουτσάκια με ελεφριά μπεσαμέλ	Γίγαντες με φρέσκια ντομάτα και δυόσμο	Κοτόπιτα με μανιτάρια, πιπεριά και μανιτάρια	Πιπεριές Φλωρίνης γεμιστές με κινόα	Τσιπούρα λεμονάτη με δεντρολίβανο	
Σαλάτα με πλιγούρι και ψητή μελιτζάνα	Μπιφτέκια με πατάτες στη λαδόκολλα	Φακές κοκκινιστές με χρωματιστές πιπεριές				
		<b>ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:</b>				
		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

