

ΤΡΟΦΙΜΑ
Κρέας -Κοτόπουλο-Ψάρι
Μοσχάρι, κοτόπουλο, κρέας, ψάρι, χταπόδι, σουτζουκάκια, μπιφτέκι, κιμάς, γαρίδες, σουπιές, πέστροφα,
Λαχανικά-Λαδερά
Αρακά, φασολάκια, πράσα, χόρτα, σπανάκι, σπανακόρυζο, καρότο, μπρόκολο, κουνουπίδι,μανιτάρια, πατζάρι, πιπεριά, ντομάτα, κολοκυθάκι, μελιτζάνα, ανάμεικτα λαχανικά, λάχανο
Ζυμαρικά-Δημητριακά
Πατάτα, πουρέ, ρύζι, μακαρόνια, κριθαράκι, ρυζότο, άγριο ρύζι, ρύζι καστανό, πένες, κριθαράκι, τραχανά, ρυζόγαλο, ολικής ζυμαρικά, καλαμπόκι, φαγόπυρο, κινόα
Όσπρια
Φακές, Φασολάδα, Γίγαντες με χόρτα, ρεβύθια, γίγαντες πλακι
Σπόροι
Λιναρόσπορος, Τσία,
Ξηροί καρποί
Καρύδια, Αμύγδαλα, φουντούκι, κολοκυθόσπορος
Πίτες
Κοτόπιτα, τυρόπιτα, μανιταρόπιτα, κολοκυθόπιτα, λαχανόπιτα, λαχανόπιτα χωρίς φύλλο
Φούρνου
Μελιτζάνες ιμάμ, μουσακάς, παστίσιο, μπριάμ γεμιστά, μοσχάρι & φασολάκια, κρέας μοσχάρι & κολοκυθάκια, χοιρινό με πράσα, γιουβέτσι, Ογκραντέν με μπρόκολο, ομελέτα φούρνου, ογκραντέν με λαχανικά
Μαγειρευτά
Πατάτα γιαχνί, γιουβερλάκια, λαχανοντολμάδες, κοτόπουλο κοκκινιστό με μακαρόνια, σούπα μανιτάρια, σούπα με όσπρια & λαχανικά, μακαρόνια με κιμά, μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα, χταπόδι κοκκινιστό με βίδες, ψάρι λεμονάτο
Σούπες
Κρεατόσουπα, κοτόσουπα, σούπα χορταρικών, σούπα ζυμαρικών, μανιταρόσουπα, σούπα αυγολέμονο