

Breakfast

Store in Freezer:

VPCEY ÁΠΕΡΟΑ/UCΕΙΝΑ/ΔΟΥΔΟΟΝΑ/ΔΟΥΩΣVÙÈÁ

VPCEY ÁΠΕ/Δ/ΔΟΥΤ Á/ÒΤ Ú/ÒÙ/ΔΕΜ/Ù/ÒÈ/Δ/Π/Ρ/Υ/Á

Ú/Ù/Ò/Π/Ò/ΔΕ/Á/Χ/Ò/Π/Á/Υ/Á/Í/Ε/Δ/Ò/Ò/Ù/Ò/Ù/Δ/Ε/Ú/Σ/Ε/Ò/Á/Ú/Ω/Ρ/Á/Π/Á/Δ/Ε/Σ/Ε/Φ/Ò/Á/Π/Ò/Ò/Ν/È/Á
Ò/Ε/Σ/Ò/Á/Δ/Ú/Á/È/Í/Á/Τ/Φ/Υ/Ω/Ù/Α/Δ/Ε/Δ/Ú/Ζ/Ò/Π/Λ/Á/È/Á/Τ/Φ/Υ/Ω/Ù/Α/Δ/Ε/Π/Ρ/Ε/Υ/Ò/È/Á

VPCEY ÁΠ/Π/Ò/Ù/Á/Ú/Ò/Δ/Ù/Φ/Ò/Ù/Ε/Π/Ρ/È/Δ/Ú/Á/Π/Υ/Ν/Á/Π/Ρ/Ε/Υ/Á/Π/Ε/Δ/Ú/Ú/Τ/Á/Ò/Τ/Ú/Ò/Ù/Δ/Ε/Μ/Ù/Ò/È/Á
Ú/Ù/Ò/Π/Ò/ΔΕ/Φ/Ò/Á/Π/Ú/Ν/Ù/Ω/Ν/Π/Ρ/Ú/Κ/ΟΥ/Σ/Á/Δ/Ú/Τ/Á/Π/Ρ/Ε/Υ/Ò/Á/Ú/Ν/Ε/Ò/Á/Π/Σ/Ý/È/Á
Ò/Ú/Σ/Ε/Φ/Ò/Á/Ú/Τ/Á/Δ/Ú/Ζ/Ò/Π/Á/Δ/Á/Π/Υ/Ν/Á/Ú/Ò/Ù/Τ/Τ/Ò/Π/Ò/Ò/È/Á/Τ/Φ/Ú/Υ/Υ/Ε/Χ/Ò/Á/Π/Á/Π/Υ/Ν/Á/Á
Ú/Ù/Ò/Ù/Τ/Τ/Ò/Π/Ò/Ò/È/Á/Δ/Ú/Π/Χ/Ò/Π/Υ/Π/Ρ/Ε/Σ/Á/Χ/Ò/Π/Κ/Í/Ε/Δ/Ò/Ò/Ù/Ò/Ù/Δ/Ε/Δ/Ú/Á/Ε/Ε/Í/Á
Τ/Φ/Υ/Ω/Ù/È/Á

VPCEY ÁΠ/Π/Ò/Ù/Á/Ú/Ò/Δ/Ù/Φ/Ò/Ù/Ε/Π/Ρ/È/Δ/Ú/Ú/Τ/Á/Π/Ρ/Ε/Υ/Ò/Á/Ú/Ν/Ε/Ò/Á/Π/Δ/Ε/Δ/Ú/Π/Χ/Ò/Ò/Ν/Π/Ρ/Á/Á
Ú/Χ/Ò/Π/Á/Ε/Δ/Í/Á/Τ/Φ/Υ/Ω/Ù/Α/Δ/Ε/Δ/Ú/Ζ/Ò/Π/Λ/Á/È/Á/Τ/Φ/Υ/Ω/Ù/È/Á

Store in Refrigerator:

Á

Store at room temperature/pantry:

ΔΕ/Ò/Á/Ú/Σ/Ε/Φ/Ò/Á/Ε/Υ/Ò/Ù/È/Σ/Ò/Ν/Á/Ú/Ν/Á/Π/Ε/Ò/Á/Ú/Ò/Χ/Ò/È/Á/Ú/Ù/Ò/Á/Ε/Υ/Ò/Ù/Á/Σ/Σ/Á/Φ/Σ/Ò/Á/È/Á
VP/Φ/Π/Ò/Ù/Á/Ε/Υ/Τ/Ò/Ε/Σ/Á/Ρ/Σ/Ò/Σ/Ò/Ù/Á/Ε/Υ/Ò/Ù/Á/Σ/Σ/Á/Ú/Ú/Χ/Φ/Ò/Á/Ε/Π/Φ/Σ/Ò/Ù/Á
Ò/Ú/Π/Ù/Ω/Ν/Ò/Π/Ò/Ý/È/Á

5 day rule: Generally for refrigerated items, either eat, discard or freeze within 5 days. Check expiration dates.

Lunch

Store in Freezer:

ÓUUSÁÚÚT ÁÚUZÒP ÉÚÚÒP ÒCΕÁXÒP ÁUÁ ΕΕΛÖÖÜÖÜÙÁ ΕΞΟΣΟΑΓ ΕΓÍ ÁΤ ΦWÒÙÈÉΤ ΦÚUY ÇKÒÁXÒP Á Á
ΦÁÚÚVWΠPÁΠY ÜCΕÚÖÖDÖUUSÁΓÉÁΤ ΦWÒÙÈÉΤFΕΕÁ ÇVUÈP UVÒKÓUÛÁUÜÖÁÇÈVYÁÇP ÖÁUWÇSÏYÉÁ
ÓUUSÁÖÖZUÜÖÁÇVΦ ÖÁUÁÇPÁΦ VÖÜP ÇSÉVÖT ÛÖÇVMÜÖÁUØÁFÍ ΕΛÖÖÜÖÜÙÙÁ ΕΞÁ

VPÇY ÁÇP ÖÁÇCΕÉÁ

PÒCΕVÁFÍ ΕΓÍ ÁΤ ΦWÒÙÁÇCΕVÁÍ Í ÁÖÖÜÖÜÙÙÁ ΕΞÁMÜPÁÇCΕVÖÜÁ ÁΤ ΦWÒÙÈÉÁ

VPÇY ÉΤ ΦÚUY ÇKÒÁXÒP ÁUΠÒÁUÜVWΠPÁÚY SΜFÁÚSÇÖÁP ÖÁÚÖÜΦÖÜCΕVÖÖÁUÜVWΠPÁÚY SÁPÁ
VPÒÁΤ ΦÚUY ÇKÒÁÇÖUÁP UVÁÛÖT UXÒÁPÒÁKÒP VÖÖÁÇSΤ ΠÁÇP ÒCΕVÁPÁP ΦPÁUÛÁÁΤ ΦWÒÙÁUÛÁÇP Á Á
UZÁÚY SÉÁUÁMΠV SÁPÒÁUÛÜÖWÓVÁÛÖÇPÒUÁPÒÁÖÖÜWÖÖÁÛÖXΦ ÖÁVÖT ÛÖÇVMÜÖÈÁ ΕΞÖCΕÜÖWSSYÁ
ÛÖT UXÒÁPÒÁKÒP VÖÖÁÇSΤ ÁUÛÁÇP ÖÁUWÁUÛÜWÁUÁUÖUPÜWT ΦÖÉÁ

VPÇY ÁÖÖZUÜÖÁÇCΕP ÖÈSÒÖÜÁÖUXÖÜÖÖÁ P SÖÁPÇY ΦÖÈÇCΕP ΦÖÉÁÚSÇÖÖÁUÛÖUÁVΦSÜÁPÁPÒCΕVÁ
ÛÇP ÉÇCΕSÒÁÇCΕVÁ ΕΕPÁUÛÁÁ ÉÁ ÁΤ ΦWÒÙÁUÁMΠV SÁÇU SÇÖPÁÚUY PÉÁ

ÚÜÖÈPÒCΕVÁXÒP ÁUÁ ΕΕΛÖÖÜÖÜÙÙÁ ÚÜÖCΕÁÖP ΦSÒPÁUÖÖÜÁ Á
ÒXÒP SÝÁPÁÇP PÒCΕVÁÇP ÉÇCΕSÒÁÚUZÒPÁP ÁXÒPÁUÛÁÇCΕΓÍ ÁΤ ΦWÒÙÁMΠV SÁÁ
ÖUSÇÖPÁÚUY PÁÇP ÖÁÛÜWÍYÉΤ ΦÚUY ÇKÒÁUÖÖÁMΠV SÁP UVÉÁ

ÛÖT UXÒÁÚÚT ÁUÇÖSÇP ΦÖÁÇP ÖÁÚSÇÖÖÁÇP ÁXÒPÁUÇP ÖÖPÉÇUUSÁÚÚT ÁÚUZÒP ÉÁ
ÔUPXÒP VWPÇSÁXÒPÁUÛÁΓÍ ΕΓÍÁΤ ΦWÒÙÁÇCΕVÁÍ ΕΛÖÖÜÖÜÙÙÁ ΕΞÁ

Á

Store in Refrigerator:

ÒP RYÁÇU SÖÁUÁÚSÇÖÖÁP ÁXÒPÁU PÁÇCΕS ΦÖÁPÒCΕVÁÇCΕVÁÍ ΕΛÖÖÜÖÜÙÙÁ ÇUÛÁ É ÁÁ
T ΦWÒÙÁUÛÁÇP UVÁÇP ÖY ÇPÉÁ

ÇÖÖÁÖÜÖÜÙÙΦÖÉÁPÍÖ Û