

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡ/ΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τoστ oλικής αλέσεως με 2 φέτες γαλοπούλα	1 τoστ oλικής αλέσεως με 2 φέτες γαλοπούλα	1 τoστ oλικής αλέσεως με 2 φέτες γαλοπούλα	1 τoστ oλικής αλέσεως με 2 φέτες γαλοπούλα	1 τoστ oλικής αλέσεως με 2 φέτες γαλοπούλα	1 τoστ oλικής αλέσεως με 2 φέτες γαλοπούλα	1 τoστ oλικής αλέσεως με 2 φέτες γαλοπούλα
ΔΕΚΑΤΙ ΑΝΟ	1 χυμό πορτοκάλι	1 χυμό πορτοκάλι	1 χυμό πορτοκάλι	1 χυμό πορτοκάλι	1 χυμό πορτοκάλι	1 χυμό πορτοκάλι	1 χυμό πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜ Ε-ΡΙΑΝΟ	Σαλάτα ρόκα με τόνo (σε νερό), 3 ντοματίνια, μπαλσάμικο ή μηλόξυδο και ½ κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο	Σαλάτα πράσινη με 100γρ. ψιλοκομμένο βραστό κοτόπουλο ½ κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και ρόδι	Μπρόκολο βραστό και 4 καρότα βραστά 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως και 1/2 κεσεδάκι cottage cheese	½ πιάτο σπανάκι βραστό και 1 τσιπούρα ψητή 200γρ	Μπρόκολο βραστό και 4 καρότα βραστά, 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως και 1/2 κεσεδάκι cottage cheese	200γρ βραστό κοτόπουλο με 3 βραστά καρότα 1/2 πιάτο σαλάτα ρόκα με ½ κουταλιά ελαιόλαδο	200γρ βραστό κοτόπουλο με 3 βραστά καρότα και 1/2 πιάτο σαλάτα ρόκα με ½ κουταλιά ελαιόλαδο
ΒΡΑΔΙΝ Ο	1 γιαούρτι 2% και μια φρυγανιά ολικής αλέσεως	1 πιάτο λαχανόσουπα	1 γιαούρτι 2% και μια φρυγανιά ολικής αλέσεως	1 πιάτο λαχανόσουπα	1 γιαούρτι 2% και μια φρυγανιά ολικής αλέσεως	1 πιάτο λαχανόσουπα	1 πιάτο λαχανόσουπα