

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φλιτζάνι τσάι, 2 φρυγανιές, 1 κ.γ. μέλι & λίγο βούτυρο	1 ποτήρι χυμό, 2 φρυγανιές, 1 κ. γ. Μέλι	1 φλιτζάνι τσάι, 2 φρυγανιές, 1 κ.γ. μέλι & λίγο βούτυρο	1 ποτήρι χυμό, 2 φρυγανιές, 1 κ. γ. Μέλι	1 ποτήρι χυμό, 2 Digestive	1 ποτήρι χυμό, 2 Digestive	1 ποτήρι χυμό, 2 Digestive
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μπάρα δημητριακών 70kcal	1 μπάρα δημητριακών 70kcal	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 καροτα	2 καροτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	80γρ. μουσακά με 20γρ. Φέτα *Το φαγητό της Κυριακή...	Σπανακόρυζο (1 ½ φλιτζάνι), 1 φέτα μαύρο ψωμί του τοστ & 4 ελιές	1 ρηχό πιάτο φασολάκια, 1 φέτα ψωμί & 4-5 ελιές	240γρ μοσχαράκι κοκκινιστικό με 2 κ.σ. Πουρέ	1 ρηχό πιάτο φασολάκια, 1 φέτα ψωμί & 4-5 ελιές	1 πολυσαλάτα τόνου με 3 κ.σ. Κρουτόν	120γρ. μουσακά με 30γρ φέτα (μέχρι 2 ποτήρια κρασί ξηρό -όχι γλυκό/ημίγλυκο)
*σε κάθε μεσημεριανό γεύμα, συμπεριλαμβάνεται σαλάτα							
ΣΝΑΚ	1 μπάρα δημητριακών 70kcal	2 φρούτα	1 ζελέ light	1 γιαούρτι 2% και 5 κ.σ. Δημητριακά	1 ζελέ light	1 γιαούρτι 2% και 5 κ.σ. Δημητριακά	1 μπάρα δημητριακών 70kcal
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 τοστ και 1 ποτήρι γάλα 1.5%	Σπανακόρυζο (1 ½ φλιτζάνι), 1 φέτα μαύρο ψωμί του τοστ & 4 ελιές	1 φρουτοσαλάτα 4 φρούτων με 1 κ.γ. μέλι	240γρ μοσχαράκι κοκκινιστικό με 2 κ.σ. Πουρέ)	1 γιαούρτι 2% με 3 κ.σ. δημητριακά και 3 φρούτα	3 καλαμάκια κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια χοιρινό με 1 πίτα αλάδωτη (επιτρέπεται η κατανάλωση 1 ποτηριού κρασί)	1 τονοσαλάτα με 1 κ.γ. ελαιόλαδο