

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 αυγά βραστά και 2 φέτες ψωμί του τοστ	4 φρούτα και 1 ποτήρι γάλα	50 γρ ψωμί, 2 αυγά βραστά	1 ποτήρι γάλα & 1 τοστ με 2 φρούτα	1 κρουασάν βουτύρου 80γρ και 1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα και 1 σοκοφρέτα	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 ποτήρι γάλα
Στις 11.00 π.μ.	Αγγουράκια *όσα θέλεις	2 φρούτα και 1 τοστ	Ντομάτα και αγγουράκια - όσα θέλεις	50γρ. τυρί κρέμα light και 3 κριτσίνια	3 φρούτα και 1 ποτήρι γάλα	3 φρούτα	2 φρούτα και 1 γιαούρτι 2%
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σπανάκι (με λίγο αλάτι) & 250γρ φιλέτο μοσχάρι με 2 φέτες ψωμί	280γρ μοσχαρίσια μπριζόλα και σαλάτα	240γρ ζυμαρικά με 100 γρ. τυρί κρέμα light και σαλάτα	Καρότα μαγειρεμένα ή ωμά και 310 γρ σολομό με 3 κ.σ. sauce και 1 ντάκο παξιμάδι	350 γρ. βραστό ψάρι και σαλάτα και 2 φέτες ψωμί	200γρ Ψητό κοτόπουλο με 250γρ κοφτό μακαρονάκι και σαλάτα με 50γρ. τυρί light	Χάμπουργκερ στη σχάρα με σαλάτα και 2 φρούτα
Στις 18.00 μ.μ.	1 τοστ (1 τυρί χαμηλά λιπαρά και 1 πάριζα) και 1 μπάρα δημητριακών	1 τοστ (1 τυρί χαμηλά λιπαρά και 1 πάριζα) και 1 φρούτο	Ντομάτα και αγγουράκια - όσα θέλεις	4 φρούτα	2 φρούτα και 1 μπάρα δημητριακών	2 φρούτα	1 σοκολάτα 60γρ και 2 φρούτα
ΒΡΑΔΙΝΟ	200 γρ μοσχαρίσια μπριζόλα και σαλάτα με άφθονα λαχανικά και 3 σπιρτόκουτα τυρί με χαμηλά λιπαρά & 6κ.σ. κρουτόν λαδιού	1 γιαούρτι 2% και 9κουτ.σούπας δημητριακά και 2κουτ.σούπας μέλι	240γρ ζυμαρικά με 100 γρ. τυρί κρέμα light και σαλάτα	300γρ γιαούρτι με φρούτα	Χάμπουργκερ στη σχάρα & σαλάτα πράσινη με 100 τυρί με χαμηλά λιπαρά	200γρ Ψητό κοτόπουλο με 250γρ κοφτό μακαρονάκι και σαλάτα με 50γρ. τυρί light	Ελεύθερο γεύμα - ΟΧΙ τηγανητά