

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φέτες ψωμί του τοστ με 3 κ.γ. μέλι & 1 τοστ & 1 μπανάνα	2 φέτες ψωμί του τοστ με 3 κ.γ. μέλι & 1 τοστ & 1 μπανάνα	2 φέτες ψωμί του τοστ με 3 κ.γ. μέλι & 1 τοστ & 1 μπανάνα	2 φέτες ψωμί του τοστ με 3 κ.γ. μέλι & 1 τοστ & 1 μπανάνα	2 φέτες ψωμί του τοστ με 3 κ.γ. μέλι & 1 τοστ & 1 μπανάνα	2 φέτες ψωμί του τοστ με 3 κ.γ. μέλι & 1 τοστ & 1 μπανάνα	2 φέτες ψωμί του τοστ με 3 κ.γ. μέλι & 1 τοστ & 1 μπανάνα
ΣΝΑΚ	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης & 1 μήλο	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης & 1 μήλο	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης & 1 μήλο	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης & 1 μήλο	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης & 1 μήλο	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης & 1 μήλο	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης & 1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	340γρ φιλέτο κοτόπουλο με 200γρ ριζότο και 3 κ.γ. μουστάρδα & σαλάτα	380γρ φιλέτο λευκού ψαριού με 150γρ μακαρονάκι κοφτό με 1 φέτα ψωμί του τοστ & σαλάτα	300γρ θαλασσινά με 1 μερίδα εστιατορίου τηγανητές πατάτες & σαλάτα	250γρ όσπρια με 100γρ τυρί φέτα & 1 φέτα ψωμί και σαλάτα	300γρ κοτόπουλο με 1 αυγό βραστό & 140γρ ρύζι & 2κ.γ. μουστάρδα & σαλάτα	400γρ φιλέτο σολομού με 100γρ ρύζι & 2κ.σ. sauce από αβοκάντο/ελαιόλ αδο/μουστάρδα	ελεύθερο γεύμα
ΣΝΑΚ	300ml γάλα & 1 μπανάνα & 1 μπάρα δημητριακών	300ml γάλα & 1 μπανάνα & 1 μπάρα δημητριακών	300ml γάλα & 1 μπανάνα & 1 μπάρα δημητριακών	300ml γάλα & 1 μπανάνα & 1 μπάρα δημητριακών	300ml γάλα & 1 μπανάνα & 1 μπάρα δημητριακών	300ml γάλα & 1 μπανάνα & 1 μπάρα δημητριακών	1 σοκολάτα 85γρ
ΒΡΑΔΙΝΟ	200γρ ριζότο και 3 κ.γ. μουστάρδα και σαλάτα	300γρ φιλέτο λευκού ψαριού και 1 φέτα ψωμί του τοστ και σαλάτα	3 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 πίτα και σαλάτα	150γρ τυρί φέτα και 1 φέτα ψωμί και σαλάτα	3 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 πίτα και σαλάτα	300γρ φιλέτο σολομού με 100γρ ρύζι και 2κ.σ. sauce από αβοκάντο/ελαιόλ αδο/μουστάρδα	300ml γάλα και 1 μπανάνα και 1 μπάρα δημητριακών