

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	wrap με μαρούλι, λίγο βραστό κοτόπουλο και ντομάτα	ομελέτα με 3 ασπράδια και λαχανικά, 1 φρούτο	wrap με μαρούλι, λίγο βραστό κοτόπουλο και ντομάτα	ομελέτα με 3 ασπράδια και λαχανικά, 1 φρούτο	wrap με μαρούλι, λίγο βραστό κοτόπουλο και ντομάτα	ομελέτα με 3 ασπράδια και λαχανικά, 1 φρούτο	wrap με μαρούλι, λίγο βραστό κοτόπουλο και ντομάτα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	½ αβοκάντο	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	½ αβοκάντο	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	½ αβοκάντο	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 μπιφτέκια λαχανικών (πχ αλεσμένο καρότο και κολοκύθι), βραστά χόρτα	1 μικρή μερίδα γαρίδες κοκκινιστές, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα μπριάμ (χωρίς πατάτες)	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας, βραστά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φασολάκια	1 πιάτο ψαρόσουπα (ψάρι και λαχανικά)	3 καλαμάκια κοτόπουλου, σαλάτα ντομάτα-αγγούρι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 φρούτο	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 αυγό βραστό, 1 φρούτο	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 αυγό βραστό, 1 φρούτο	2 φρούτα, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 αυγό βραστό, 1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πιάτο κρύα χορτόσουπα βελουτέ	1 πιάτο φρικασέ μεμανιτάρια	1 μπιφτέκι, πράσινη σαλάτα	2 “παπουτσάκια” (μελιτζάνες με κιμά)	1 μπιφτέκι, πράσινη σαλάτα	1 πιάτο φρικασέ μεμανιτάρια	1 πιάτο κρύα χορτόσουπα βελουτέ