

Sheet1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τوست και 1 φρούτο, κατά προτίμηση πορτοκάλι	1 τوست και 1 φρούτο, κατά προτίμηση πορτοκάλι	1 τوست και 1 φρούτο, κατά προτίμηση πορτοκάλι	1 τوست και 1 φρούτο, κατά προτίμηση πορτοκάλι	1 τوست και 1 φρούτο, κατά προτίμηση πορτοκάλι	1 τوست και 1 φρούτο, κατά προτίμηση πορτοκάλι	1 τوست και 1 φρούτο, κατά προτίμηση πορτοκάλι
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ	1 μπάρα δημητριακών	2 φρούτα	2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών	2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών	2 φρούτα
ΚΥΡΙΟΣ ΓΕΥΜΑ	1 σούπα, παρασκευασμένη από λαχανικά, χωρίς προσθήκη ελαιολάδου, μαζί με: 200γρ ψάρι σολομό με ½ φλιτζ. Ζυμαρικά	1 σούπα, παρασκευασμένη από λαχανικά, χωρίς προσθήκη ελαιολάδου, μαζί με: 1 ½ φλιτζ. ζυμαρικά με 3 κουτ. γλυκού τυρί	1 σούπα, παρασκευασμένη από λαχανικά, χωρίς προσθήκη ελαιολάδου, μαζί με: 2 φλιτζ. όσπρια με 60γρ φέτα και 2 φέτες ψωμί ολ.άλεσης	1 σούπα, παρασκευασμένη από λαχανικά, χωρίς προσθήκη ελαιολάδου, μαζί με: 2 ½ φλιτζ. λαδερά με 30γρ φέτα και 2 φέτες ψωμί του τوست	1 σούπα, παρασκευασμένη από λαχανικά, χωρίς προσθήκη ελαιολάδου, μαζί με: 2 μεγάλες συσκευασίες τόνου με 2 φλιτζ. Ρύζι	1 σούπα, παρασκευασμένη από λαχανικά, χωρίς προσθήκη ελαιολάδου, μαζί με: 2 μεγάλες συσκευασίες τόνου με 2 φλιτζ. Ρύζι	1 σούπα, παρασκευασμένη από λαχανικά, χωρίς προσθήκη ελαιολάδου, μαζί με: 1 λεπτό κομμάτι μουσακά (50γρ) με 20γρ φέτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΤΙΝΟ	1 τوست και 12 ξηροί καρποί	1 τوست και 12 ξηροί καρποί	1 τوست και 12 ξηροί καρποί	1 τوست και 12 ξηροί καρποί	1 τوست και 12 ξηροί καρποί	1 τوست και 12 ξηροί καρποί	1 τوست και 12 ξηροί καρποί
ΒΡΑΔΙΝΟ	200 γρ ψάρι σολομό με 2 φρυγανιές	1 φλιτζ. ζυμαρικά με 3 κουτ. γλυκού τυρί	1 πατατοσαλάτα	1 πατατοσαλάτα	2 ½ φλιτζ. λαδερά	1 τρίγωνο πίτσα και 2 φρούτα	1 γιαούρτι 2%λιπαρών με 4κουτ.σούπας δημητριακά ολ.άλεσης
*Σε κάθε μεσημεριανό γεύμα, θα συμπεριλαμβάνεται σαλάτα, με 3 κ.γ. ελαιόλαδο							