

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
ΠΡΩΙΝΟ	1 κομμάτι κέικ (40γρ) με γέμιση σοκολάτα κουβερτούρα & 1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα πλήρες λιπαρών και 1 τοστ (1 τρίγωνο <b>LaVache qui rit<sup>®</sup> Light</b> με 2 φέτες γαλοπούλα βραστή)	1 κομμάτι κέικ (40γρ) με γέμιση σοκολάτα κουβερτούρα & 1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα πλήρες λιπαρών και 1 τοστ (1 τρίγωνο <b>LaVache qui rit<sup>®</sup> Light</b> με 2 φέτες γαλοπούλα βραστή)	1 κομμάτι κέικ (40γρ) με γέμιση σοκολάτα κουβερτούρα & 1 ποτήρι γάλα	1 ποτήρι γάλα πλήρες λιπαρών και 1 τοστ (1 τρίγωνο <b>LaVache qui rit<sup>®</sup> Light</b> με 2 φέτες γαλοπούλα βραστή)	1 ποτήρι γάλα πλήρες λιπαρών και 1 τοστ (1 τρίγωνο <b>LaVache qui rit<sup>®</sup> Light</b> με 2 φέτες γαλοπούλα βραστή)
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μπάρα δημητριακών & 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών & 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών και 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών & 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών & 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών & 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών & 2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	250γρ. ψαρονέφρι με 2 1/2 φλιτζ. ριζότο αλλάντικών και σαλάτα	300γρ. μοσχάρι κιλότο με 2 φλιτζ. ρύζι και σαλάτα πράσινη	2 1/2 φλιτζ. ρεβύθια με 1 φλιτζ. τραχανά και 40γρ φέτα και σαλάτα	300γρ μοσχάρι κιλότο με 2 φλιτζ. ρύζι και σαλάτα πράσινη	2 1/2 φλιτζ. ρεβύθια με 1 φλιτζ. τραχανά και 40γρ φέτα και σαλάτα	FREE LUNCH	2 φλιτζ. ριζότο θαλασσινών και σαλάτα και 2 ποτήρια αφρώδες κρασι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 φρούτα και 1 μπάρα δημητριακών	1 σοκολάτα 50γρ	2 φρούτα και 1 μπάρα δημητριακών	1 σοκολάτα 50γρ	2 φρούτα και 1 μπάρα δημητριακών	1 γιαούρτι 2% και 1 κουτ. σούπας μέλι	80γρ cheesecake
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μισή ποσότητα μεσημεριανού	Μισή ποσότητα μεσημεριανού	1 γιαούρτι 2% και 6 κουτ. σούπας δημητριακά και 2 κουτ. σούπας μέλι	Μισή ποσότητα μεσημεριανού	1 γιαούρτι 2% και 6 κουτ. σούπας δημητριακά και 2 κουτ. σούπας μέλι	3 καλαμάκια κοτόπουλο και σαλάτα	Όμοια ποσότητα μεσημεριανού