

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 La Vache Qui Rit Light με 4 παξιμαδάκια και 3 φέτες γαλοπούλα καπνιστή 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρών	2 La Vache Qui Rit Light με 4 παξιμαδάκια και 3 φέτες γαλοπούλα καπνιστή 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρών	2 La Vache Qui Rit Light με 4 παξιμαδάκια και 3 φέτες γαλοπούλα καπνιστή 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρών	2 La Vache Qui Rit Light με 4 παξιμαδάκια και 3 φέτες γαλοπούλα καπνιστή 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρών	2 La Vache Qui Rit Light με 4 παξιμαδάκια και 3 φέτες γαλοπούλα καπνιστή 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρών	½ ποτ. γάλα πλήρες και 5 κ.σ. δημητριακά (χωρίς ζάχαρη)	
SNACK	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 κρέπα αλμυρή (γαλοπούλα/τυρί τσένταρ χαμηλών λιπαρών/1κ.γ. τυροκαυτερή /πιπεριά πράσινη και ντομάτα)	1 τυρόπιτα και 1 μπάρα δημητριακών	1 κρέπα αλμυρή (γαλοπούλα/τυρί τσένταρ χαμηλών λιπαρών/1κ.γ. τυροκαυτερή /πιπεριά πράσινη και ντομάτα)	1 σαλάτα (ανάμεικτα λαχανικά με 4 κ.σ. Αρακά, 5 κ.σ. καλαμπόκι, 2 La Vache Qui Rit Light&2 ρυζογκοφρέτες)	1 σαλάτα (ανάμεικτα λαχανικά με 4 κ.σ. Αρακά, 5 κ.σ. καλαμπόκι, 2 La Vache Qui Rit Light&2 ρυζογκοφρέτες)	3 φλιτζ. Όσπρια, 100γρ ανθότυρο &2 παξιμαδάκια και σαλάτα	
SNACK	3 φρούτα	3 φρούτα	3 φρούτα	3 φρούτα	3 φρούτα	3 φρούτα	
ΒΡΑΔΙΝΟ	210γρ φιλέτο κοτόπουλο μαζί με 4κ.σ. Sauce,2 φλιτζ. Ρύζι &σαλάτα	250γρ κουνέλι με 6 κ.σ. σάλτσα στιφάδο &1 La Vache Qui Rit Light με1 παξιμαδάκι & σαλάτα	210γρ φιλέτο κοτόπουλο μαζί με 4κ.σ. Sauce,2 φλιτζ. Ρύζι &σαλάτα	3φλιτζ. Μακαρόνια μαζί με 5 κ.γ. τυρί και 6 κ.σ. σάλτσα & σαλάτα	3φλιτζ. Μακαρόνια μαζί με 5 κ.γ. τυρί και 6 κ.σ. σάλτσα & σαλάτα	4 κομμάτια πίτσα με σαλάτα & 2 φρούτα	

FREE DAY