

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φλιτζάνι τσάι, 2 φρυγανιές, 1 κ.γ. μέλι & λίγο βούτυρο	1 ποτήρι χυμό 2 φρυγανιές 2 κ.γλ. μέλι	1 φλιτζάνι τσάι, 2 φρυγανιές, 1 κ.γ. μέλι & λίγο βούτυρο	1 ποτήρι χυμό 2 φρυγανιές 1 κ.γλ. μέλι	1 ποτήρι χυμό 2 Digestive	1 ποτήρι χυμό 2 Digestive	1 ποτήρι χυμό 2 Digestive
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μπάρα δημητριακών 70kcal	1 φρούτο & 1 LaVache quirit Light	1 μπάρα δημητριακών 70kcal	1 φρούτο & 1 LaVache quirit Light	2 φρούτα	1 φρούτο & 1 LaVache quirit Light	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	120γρ. μουςακά με 30γρ φέτα (μέχρι 2 ποτήρια κρασί ξηρό -όχι γλυκό/ημίγλυκο)	Σπανακόρυζο (1 ½ φλιτζάνι), 1 φέτα μαύρο ψωμί του τοστ & 4ελιές	1 ρηχό πιάτο φασολάκια, 1 φέτα ψωμί & 4-5 ελιές	240γρ μοσχάρακι κοκκινιστικό με 2 κ.σ. πουρέ	1 ρηχό πιάτο φασολάκια, 1 φέτα ψωμί & 4-5 ελιές	1 πολυσαλάτα τόνου με 3 κ.σ. κρουτόν	120γρ. μουςακά με 30γρ φέτα (μέχρι 2 ποτήρια κρασί ξηρό -όχι γλυκό/ημίγλυκο)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μπάρα δημητριακών 70kcal	2 φρούτα	1 ζελέ light	1 γιαούρτι 2% και 5 κ.σ. δημητριακά	1 ζελέ light	1 γιαούρτι 2% και 5 κ.σ. δημητριακά	1 μπάρα δημητριακών 70kcal
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 τονοσαλάτα με 1 κ.γ. ελαιόλαδο	2 τοστ και 1 ποτήρι γάλα 1.5%	Όμοια ποσότητα μεσημεριανού _ χωρίς την επιλογή κατανάλωσης των ελιών	1 φρουτοσαλάτα 4 φρούτων με 1 κ.γ. μέλι	Όμοια ποσότητα μεσημεριανού	1 γιαούρτι 2% με 3 κ.σ. δημητριακά και 3 φρούτα	3 καλαμάκια κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια χοιρινό με 1 πίτα αλάδωτη**

*σε κάθε μεσημεριανό γεύμα, συμπεριλαμβάνεται σαλάτα

**επιτρέπεται η κατανάλωση 1 ποτηριού κρασί