

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 smoothie με: 150ml ζινόγαλο, 7κ.σ.δημητριακά & 4κ.σ. κακάο & 24 ξηροί καρποί	1 τoστ με 1 φέτα ζαμπόν καπνιστό & 2 LaVache qui rit® Light ΚΑΙ 1 μπάρα δημητριακών με 1 ποτήρι γάλα 2%	1 smoothie με: 150ml ζινόγαλο, 7κ.σ.δημητριακά & 4κ.σ. κακάο & 24 ξηροί καρποί	1 τoστ με 1 φέτα ζαμπόν καπνιστό & 2 LaVache qui rit® Light ΚΑΙ 1 μπάρα δημητριακών με 1 ποτήρι γάλα 2%	1 smoothie με: 150ml ζινόγαλο, 7κ.σ.δημητριακά & 4κ.σ. κακάο & 24 ξηροί καρποί	1 τoστ με 1 φέτα ζαμπόν καπνιστό & 2 LaVache qui rit® Light ΚΑΙ 1 μπάρα δημητριακών με 1 ποτήρι γάλα 2%	1 τoστ με 1 φέτα ζαμπόν καπνιστό & 2 LaVache qui rit® Light ΚΑΙ 1 μπάρα δημητριακών με 1 ποτήρι γάλα 2%
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μπάρα δημητριακών & 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 ποτήρι σοκολατούχο γάλα light και 1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών & 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 ποτήρι σοκολατούχο γάλα light και 1 μπάρα δημητριακών	1 μπάρα δημητριακών & 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 ποτήρι σοκολατούχο γάλα light και 1 μπάρα δημητριακών	1 ποτήρι σοκολατούχο γάλα light και 1 μπάρα δημητριακών
ΜΕΣΗΜΕ ΡΙΑΝΟ	250γρ φιλέτο κοτόπουλου με 3 LaVache qui rit® Light 200γρ μακαρονάκι κοφτό & σαλάτα	300γρ ψαρονέφρι, παναρισμένο με άλλειμα από 1 LaVache qui rit® Light ΚΑΙ 2 φέτες ψωμί του τoστ με πράσινη σαλάτα	250γρ φάβα μαζί με 3 φέτες ψωμί του τoστ και σαλάτα	250γρ φιλέτο κοτόπουλου με 3 LaVache qui rit® Light 200γρ μακαρονάκι κοφτό & σαλάτα	250γρ φάβα μαζί με 3 φέτες ψωμί του τoστ και σαλάτα	300γρ ψαρονέφρι, παναρισμένο με άλλειμα από 1 LaVache qui rit® Light ΚΑΙ 2 φέτες ψωμί του τoστ με πράσινη σαλάτα	300γρ καπνιστό σολομού με 200γρ ρύζι και 4 κ.σ. sauce τυριού (5 LaVache qui rit® Light 3 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 κ.σ. μαγιονέζα & μισό λεμόνι) με σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥ ΜΑΤΙΝΟ	2 φρυγανιές με 1 LaVache qui rit® Light	2 φρυγανιές με 1 LaVache qui rit® Light	2 φρυγανιές με 1 LaVache qui rit® Light	2 φρυγανιές με 1 LaVache qui rit® Light	2 φρυγανιές με 1 LaVache qui rit® Light	2 φρυγανιές με 1 LaVache qui rit® Light	2 φρυγανιές με 1 LaVache qui rit® Light
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μισή ποσότητα μεσημεριανού						