

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 βραστά αυγά με 3 φέτες ψωμί του τοστ	1 τοστ με 2 τρίγωνα LaVache quirit^{Light} & 2 φέτες γαλαπούλα βραστή	6 κ.σ. δημητριακά με 1 ποτήρι γάλα	2 βραστά αυγά με 3 φέτες ψωμί του τοστ	6 κ.σ. δημητριακά με 1 ποτήρι γάλα	1 τοστ με 2 τρίγωνα LaVache quirit^{Light} & 2 φέτες γαλαπούλα βραστή	Ομελέτα φούρνου με 2 αυγά - 1 τρίγωνο LaVache quirit^{Light} και λαχανικά
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 τρίγωνα LaVache quirit^{Light} & 1 φέτα ψωμί του τοστ	1 ντομάτα και 5 αγγουράκια	1 γιαούρτι με 3 κ.γ. μέλι και 24 φουντούκια	3 τρίγωνα LaVache quirit^{Light} & 1 φέτα ψωμί του τοστ	1 γιαούρτι με 3 κ.γ. μέλι και 24 φουντούκια	1 ντομάτα και 5 αγγουράκια	1 τρίγωνο τυρί και 17 ρόγες σταφύλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	320γρ ψάρι ψητό με 2 πατάτες μεσαίου μεγέθους και πράσινη σαλάτα	300γρ μοσχάρι σούπα με λαχανικά (όχι αρακά) και 3 φέτες ψωμί του τοστ	2 1/2 φλιτζάνια φακές με 3 LaVache quirit^{Light} & πράσινη σαλάτα	320γρ ψάρι ψητό με 2 πατάτες μεσαίου μεγέθους και πράσινη σαλάτα	2 1/2 φλιτζάνια φακές με 3 LaVache quirit^{Light} & πράσινη σαλάτα	300γρ μοσχάρι σούπα με λαχανικά (όχι αρακά) και 3 φέτες ψωμί του τοστ	280γρ κοτόπουλο φιλέτο με 1 φλιτζάνι ρύζι & 3 τρίγωνα LaVache quirit^{Light} & πράσινη σαλάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	3 τρίγωνα LaVache quirit^{Light} & 1 φέτα ψωμί του τοστ	1 ντομάτα και 5 αγγουράκια	34 ρόγες σταφύλι και 1 LaVache quirit^{Light}	3 τρίγωνα LaVache quirit^{Light} & 1 φέτα ψωμί του τοστ	34 ρόγες σταφύλι και 1 LaVache quirit^{Light}	1 ντομάτα και 5 αγγουράκια	1 σοκολάτα 80γρ και 12 αμύγδαλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα με 2 φλιτζάνια ψητά μανιτάρια, 4 LaVache quirit^{Light} & 1 1/2 φλιτζάνι καλαμπόκι	Ομελέτα με 2 αυγά και βραστά κολοκυθάκια σε νερό & όχι με λάδι	2 παξιμάδια με ντομάτα και 4 LaVache quirit^{Light}	Σαλάτα με 2 φλιτζάνια ψητά μανιτάρια, 4 LaVache quirit^{Light} & 1 1/2 φλιτζάνι καλαμπόκι	2 παξιμάδια με ντομάτα και 4 LaVache quirit^{Light}	Ομελέτα με 2 αυγά και βραστά κολοκυθάκια σε νερό & όχι με λάδι	1 σαλάτα 1 ντομάτα, 4 κόκκινες πιπεριές 1 φλιτζάνι καλαμπόκι 1 φλιτζάνι αρακά και 4 τρίγωνα LaVache quirit^{Light}