

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρούτα και 1 φρυγανιά	1 χυμό φρούτων	1 γιαούρτι άπαχο και 2 φρούτα	1 γιαούρτι άπαχο και 1 φρυγανιά	1 ποτήρι χυμό φρούτων και 2 φρυγανιές	1 γιαούρτι άπαχο και 2 φρούτα	1 φλιτζάνι χυμός εσπεριδοειδών
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μέτρια μερίδα ψάρι ψητό ή βραστό και 1 φέτα λεπτή ψωμί και σαλάτα ντομάτα και καρότο	1 μοσχαρίσια μπριζόλα ψητή ή στον ατμό και 1 μπολ σαλάτα από διάφορα λαχανικά με 1 κ της σούπας ελαιόλαδο και 1 μικρή φέτα ψωμί	2 γιαούρτια και 2 φρούτα	1 μέτριο κομμάτι τυρί φέτα ή κίτρινο (60-70 γρ), σαλάτα από διάφορα λαχανικά, 1 κ της σούπας ελαιόλαδο και 1 φλιτζάνι τσαγιού πλάφι	Σαλάτα με ντομάτες και αγγούρι, 1 αυγό βραστό και 1 κομμάτι έμενταλ και 1 πατάτα ψητή ή βραστή ή 1 φέτα ψωμί	2 γιαούρτια με 2 φρούτα	2 μπιφτέκια ψητά ή στον ατμό, ½ φλιτζάνι βρασμένα λαχανικά και 1 φέτα ψωμί
ΒΡΑΔΙΝΟ	½ ποσότητα από το κυρίως γεύμα (δλδ μεσημεριανό)	½ μερίδα μοσχαρίσια μπριζόλα, 1 μπολ σαλάτα όπως το κυρίως γεύμα και 1 φέτα ψωμί	Ακριβώς το ίδιο με το κυρίως γεύμα (δλδ μεσημεριανό)	Το ίδιο ακριβώς με το κυρίως γεύμα (δλδ μεσημεριανό)	Ακριβώς το ίδιο με το κυρίως γεύμα (δλδ μεσημεριανό)	Ακριβώς το ίδιο με το κυρίως γεύμα (δλδ μεσημεριανό)	3-4 φρούτα εποχής