



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 μήλο ή 1 πορτοκάλι	1 φρυγανιά σίκαλης, 1 φέτα κίτρινο τυρί (με λίγα λιπαρά)	1 αυγό βραστό, 1 μήλο ή 1 πορτοκάλι	1 φρυγανιά σίκαλης, 1 φέτα κίτρινο τυρί (με λίγα λιπαρά)	1 αυγό βραστό, 1 μήλο ή 1 πορτοκάλι	1 φρυγανιά σίκαλης, 1 φέτα κίτρινο τυρί (με λίγα λιπαρά)	1 αυγό βραστό, 1 μήλο ή 1 πορτοκάλι
ΔΕΚΑΠΙΑΝΟ	10 αμύγδαλα ανάλατα	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	10 αμύγδαλα ανάλατα	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	10 αμύγδαλα ανάλατα	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	10 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας, 1 μπουλ πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα όσπρια, 1 φέτα γαλοπούλα, 2 φρυγανιές σίκαλης	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπουλ πράσινη σαλάτα ή μπρόκολο με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας, 1 μπουλ πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό ψάρι επιλογής ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπουλ πράσινη σαλάτα ή μπρόκολο με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σκάρας, 1 μπουλ πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψητό άπαχο κόκκινο κρέας, 1 μπουλ σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	1-2 σύκα αποξηραμένα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	1-2 σύκα αποξηραμένα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	1-2 σύκα αποξηραμένα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αραβική πίτα (μέτρια), 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, μαρούλι	2 παξιμαδάκια, 1κ.σ. τυρί cottage, 1 ντομάτα	1 πατάτα βραστή (μέτρια) ή 1 αυγό βραστό, 1 μπουλ πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 αραβική πίτα (μέτρια), 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, μαρούλι	2 παξιμαδάκια, 1κ.σ. τυρί cottage, 1 ντομάτα	1 πατάτα βραστή (μέτρια) ή 1 αυγό βραστό, 1 μπουλ πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 αραβική πίτα (μέτρια), 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, μαρούλι