



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 μικρή αραβική πίτα με τυρί, ντομάτα και μαρούλι	pancake βρώμης με 1 κ. γλυκού μέλι	1 μικρή αραβική πίτα με τυρί, ντομάτα και μαρούλι	pancake βρώμης με 1 κ. γλυκού μέλι	1 μικρή αραβική πίτα με τυρί, ντομάτα και μαρούλι	pancake βρώμης με 1 κ. γλυκού μέλι	1 φέτα ψωμί 1 αυγό ποσέ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό, 1/2 φλυτζάνι ταμπουλέ	1 μικρή μερίδα φιλέτο ξιφία, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φάβα, 1 μικρό πλοκάμι βραστό χταπόδι	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό, ψητά λαχανικά	2 μικρά κομμάτια σπανακόπιτα, σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	1 μικρή μερίδα σαρδέλες ψητές, βραστά κολοκυθάκια	1 μικρή μερίδα μακαρόνια με κιμά, σαλάτα πράσινη
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 κομμάτι γιαουρτογλυκό κατάψυξης	1 κομμάτι γιαουρτογλυκό κατάψυξης	1 κομμάτι γιαουρτογλυκό κατάψυξης	1 κομμάτι γιαουρτογλυκό κατάψυξης	1 κομμάτι γιαουρτογλυκό κατάψυξης	1 κομμάτι γιαουρτογλυκό κατάψυξης	1 κομμάτι γιαουρτογλυκό κατάψυξης
ΒΡΑΔΙΝΟ	ψητά λαχανικά με 1κ. σούπας κατίκι	ανάμικτα βραστά λαχανικά, 1 πατάτα	σαλάτα χωριάτικη με 1 σπιρτόκουτο φέτα	1 μεγάλο παξιμάδι, χόρτα	ψητά λαχανικά με 1κ. σούπας κατίκι	ανάμικτα βραστά λαχανικά, 1 πατάτα	σαλάτα χωριάτικη με 1 σπιρτόκουτο φέτα