

Low Budget

	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ</u>	<u>ΚΥΡΙΑΚΗ</u>
<u>ΠΡΩΙΝΟ</u>	2 φρυγανιές με σπιτική μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με 3κ. της σούπας βρώμη και κανέλλα	2 φρυγανιές με σπιτική μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με 3κ. της σούπας βρώμη και κανέλλα	2 φρυγανιές με σπιτική μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με 3κ. της σούπας βρώμη και κανέλλα	2 φρυγανιές με σπιτική μαρμελάδα
<u>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</u>	1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 γιαούρτι	1 φρούτο	1 γιαούρτι
<u>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</u>	ομελέτα με 2 αυγά και λαχανικά	πατατοσαλάτα με 2 πατάτες και λαχανικά	1 μικρή μερίδα σαρδέλες ή γαύρος στο φούρνο και βραστά κολοκυθάκια	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό και σαλάτα με αγγούρι - ντομάτα	1+1/2φλ. ρύζι με λαχανικά και πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια	1 σουβλάκι τυλιχτό με πίτα χωρίς λάδι και σαλάτα αγγούρι - ντομάτα
<u>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</u>	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα	1 μπάλα παγωτό	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα
<u>ΒΡΑΔΙΝΟ</u>	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα, στικς αγγούρι - καρότο	1 μπιφτέκι και πράσινη σαλάτα	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα, στικς αγγούρι - καρότο	1 γιαούρτι	1 μικρή μερίδα κοτόπουλο ψητό και πράσινη σαλάτα	1 μπιφτέκι και πράσινη σαλάτα	1 αυγό βραστό και πράσινη σαλάτα