

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	3κ. σούπας βρώμη βρασμένη με νερό, στέβια και κανέλα	2 κριτσίνια ή κρακεράκια	3κ. σούπας βρώμη βρασμένη με νερό, στέβια και κανέλα	2 κριτσίνια ή κρακεράκια	3κ. σούπας βρώμη βρασμένη με νερό, στέβια και κανέλα	2 κριτσίνια ή κρακεράκια	3κ. σούπας βρώμη βρασμένη με νερό, στέβια και κανέλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα μαυρομάτικα φασόλια σαλάτα	1 μικρή μερίδα ρύζι με λαχανικά	1 μικρή μερίδα φασολάκια	2 γεμιστά	2 πατάτες βραστές	5-6 γαρίδες βραστές, πράσινη σαλάτα	1 σουβλάκι οικολογικό, σαλάτα ντομάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πιάτο χορτόσουπα (μισή γλυκοπατάτα και άλλα λαχανικά)	3 στικς από σουρίμι, βραστά λαχανικά	1 μικρό πλοκάμι χταπόδι, ψητά λαχανικά	5-6 ελιές, πράσινη σαλάτα	3 στικς από σουρίμι, βραστά λαχανικά	1 πιάτο χορτόσουπα (μισή γλυκοπατάτα και άλλα λαχανικά)	5-6 ελιές, πράσινη σαλάτα