	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα	1 φέτα ψωμί, 1 αυγό βραστό	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα	2 φρυγανιές + μέλι/ μαρμελάδα	1 χυμός, 1 φέτα ψωμί, 1 αυγό βραστό	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης
ΣΝΑΚ (παραλία)	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 2 φρούτα	1 bar δημητριακών, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 2 φρούτα	1 bar δημητριακών 10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 2 φρούτα	1 bar δημητριακών , 10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 2 φρούτα	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 2 φρούτα	1 παγωτό	10 ανάλατοι ξηροί καρποί, 2 φρούτα
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ	1 μικρή μπριζόλα, 15 πατάτες τηγανητές, σαλάτα χόρτα	1 μικρή μερίδα θαλασσινά (όχι τηγανητά), σαλάτα αγγούρι-ντομάτα	1 μικρή μερίδα μαγειρευτό φαγητό πχ. ιμάμ ή γεμιστά	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό, ψητά λαχανικά	5 μεζεδάκια *, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα ψάρι ψητό, βραστά λαχανικά	1 σουβλάκι τυλιχτό (με αλάδωτη πίτα, καλαμάκι κοτόπουλο, λαχανικά και σος γιαουρτιού)
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι