

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τوست με τυρί και γαλοπούλα	1 μπάρα δημητριακών	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 τوست με τυρί και γαλοπούλα	1 μπάρα δημητριακών	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 φέτα ψωμί, 1 αυγό βραστό
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 σουβλάκι (πίτα ολικής άλεσης, καλαμάκι, κοτόπουλο, γιαούρτι, λαχανικά)	1 σπανακόπιτα	1 σαλάτα caesar's	1 κουτάκι noodles με λαχανικά	1 αραβική πίτα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά	1 μπαγκέτα με σολομό, τυρί κρέμα και λαχανικά	1 μικρή μερίδα μαγειρευτό φαγητό πχ. φασολάκια από μαγειρείο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 1 γιαούρτι 2%	1 φρούτο, 1 γιαούρτι 2%	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 1 γιαούρτι 2%	1 φρούτο, 10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 φρούτο, 1 γιαούρτι 2%
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 2κ. σούπας βρώμη	1 κονσέρβα τόνου, λάχανο-καρότο	1 αυγό βραστό, ψητά λαχανικά	1 γιαούρτι 2%, 2κ. σούπας βρώμη	1 μικρό μπιφτέκι, πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι 2%, 2κ. σούπας βρώμη	χωριάτικη με 1 σπιρτόκουτο τυρί