

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί + φυστικοβούτυρο + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	2 φρυγανιές + μέλι	1 φέτα ψωμί + φυστικοβούτυρο + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	2 φρυγανιές + μέλι	1 φέτα ψωμί + φυστικοβούτυρο + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	2 φρυγανιές + μέλι	1 φέτα ψωμί + φυστικοβούτυρο + μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 πιάτο χορτόσουπα, 1 παξιμαδάκι	1 μικρή φέτα ξιφία ψητή, 1 μικρή γλυκοπατάτα βραστή, σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μικρή μερίδα λαχανόρυζο (με καστανό ρύζι), 1 σπιρτόκουτο τυρί	1 μικρή μερίδα κινόα ταμπουλέ	1 μικρή μερίδα μαυρομάτικα σαλάτα, 1 παξιμαδάκι	ψαρόσουπα (λίγο ψάρι, λαχανικά και ελάχιστο ρύζι)	1 μικρή μερίδα noodles με λαχανικά
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	1 μικρό παστέλι	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	1 μικρό παστέλι	1 γιαούρτι, 1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	½ φλυτζάνι καλαμπόκι, 1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	½ φλυτζάνι καλαμπόκι, 1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	3 γαρίδες βραστές, σαλάτα ρόκα	2 φρυγανιές, 1 αυγό ποσέ, ψητά λαχανικά	1 γιαούρτι, 1 φρούτο	2 φρυγανιές, 1 αυγό ποσέ, ψητά λαχανικά