

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμένο 1 φρυγανιά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)	1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμέν ο 1 φρυγανιά	1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμένο 1 φρυγανιά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)	1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμένο 1 φρυγανιά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)	1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμένο 1 φρυγανιά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)	1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμένο 1 φρυγανιά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)	1 ποτήρι γάλα αποβουτυρωμένο 1 φρυγανιά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)
ΣΝΑΚ	1 μικρό φρούτο (εποχής)	1 μικρό φρούτο (εποχής)	1 μικρό φρούτο (εποχής)	1 μικρό φρούτο (εποχής)	1 μικρό φρούτο (εποχής)	1 μικρό φρούτο (εποχής)	1 μικρό φρούτο (εποχής)
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	90 γρ. κοτόπουλο Λαχανικά ωμά 1 λεπτή φέτα ψωμί (κατά προτιμηση ολικής αλέσεως) 2 πλακάκια σοκολάτας της επιλογής σας.	90 γρ ψάρι Λαχανικά ωμά 1 λεπτή φέτα ψωμί (κατά προτιμηση ολικής αλέσεως) 2 πλακάκια σοκολάτας της επιλογής σας.	90 γρ μοσχάρι άπαχο Λαχανικά ωμά 1 λεπτή φέτα ψωμί (κατά προτιμηση ολικής αλέσεως) 2 πλακάκια σοκολάτας της επιλογής σας.	90 γρ 1 μέτριο μπιφτέκι από άπαχο κιμά Λαχανικά ωμά 1 λεπτή φέτα ψωμί (κατά προτιμηση ολικής αλέσεως) 2 πλακάκια σοκολάτας της επιλογής σας.	Κοτόπουλο Λαχανικά ωμά 1 λεπτή φέτα ψωμί 2 πλακάκια σοκολάτας της επιλογής σας.	90 γρ. Ψάρι Λαχανικά ωμά 1 λεπτή φέτα ψωμί (κατά προτιμηση ολικής αλέσεως) 2 πλακάκια σοκολάτας της επιλογής σας.	1 μέτριο μπιφτέκι από άπαχο κιμά Λαχανικά ωμά 1 λεπτή φέτα ψωμί (κατά προτιμηση ολικής αλέσεως) 2 πλακάκια σοκολάτας της επιλογής σας.
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο 1 ποτήρι χυμό λαχανικών	1 φρούτο 1 ποτήρι χυμό λαχανικών	1 φρούτο 1 ποτήρι χυμό λαχανικών	1 φρούτο 1 ποτήρι χυμό λαχανικών	1 φρούτο 1 ποτήρι χυμό λαχανικών	1 φρούτο 1 ποτήρι χυμό λαχανικών	1 φρούτο 1 ποτήρι χυμό λαχανικών
ΒΡΑΔΙΝΟ	Λαχανικά ωμά με 1 λεπτή φέτα ψωμί ή φρυγανιά	Λαχανικά ωμά με 1 λεπτή φέτα ψωμί ή φρυγανιά	Λαχανικά ωμά με 1 λεπτή φέτα ψωμί ή φρυγανιά	Λαχανικά ωμά με 1 λεπτή φέτα ψωμί ή φρυγανιά	Λαχανικά ωμά με 1 λεπτή φέτα ψωμί ή φρυγανιά	Λαχανικά ωμά με 1 λεπτή φέτα ψωμί ή φρυγανιά	Λαχανικά ωμά με 1 λεπτή φέτα ψωμί ή φρυγανιά