

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 μήλο	1 φρυγανιά σίκαλης, 1 φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά)	1 αυγό βραστό, 1 μήλο	1 φρυγανιά σίκαλης, 1 φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά)	1 αυγό βραστό, 1 μήλο	1 φρυγανιά σίκαλης, 1 φέτα κίτρινο τυρί (χαμηλό σε λιπαρά)	1 αυγό βραστό, 1 μήλο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 αμύγδαλα ανάλατα	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	10 αμύγδαλα ανάλατα	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	10 αμύγδαλα ανάλατα	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα	10 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φιλέτο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής ή 1 τόνος σε νερό, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα όσπρια με 1 φέτα γαλοπούλα, 2 φρυγανιές σίκαλης	1 μερίδα φιλέτο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής ή 1 τόνος σε νερό, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα άπαχο κόκκινο κρέας, σαλάτα επιλογής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	1-2 σύκα αποξηραμένα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	1-2 σύκα αποξηραμένα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες	1-2 σύκα αποξηραμένα	1 χούφτα σταφίδες μαύρες
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πατάτα βραστή ή 1 αυγό βραστό, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	2 παξιμαδάκια, 1κ.σ. cottage, 1 ντομάτα	1 αραβική πίτα, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, μαρούλι	1 πατάτα βραστή ή 1 αυγό βραστό, πράσινη σαλάτα με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 αραβική πίτα, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, μαρούλι	2 παξιμαδάκια, 1κ.σ. cottage, 1 ντομάτα	1 αραβική πίτα, 1 φέτα κίτρινο τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, μαρούλι