

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τοστ με ψωμί ολικής, τυρί και γαλοπούλα	1 φέτα ψωμί, μέλι ή μαρμελάδα	1 φρυγανιά, 1 αυγό βραστό	1 φρυγανιά, 1 αυγό βραστό	1 τοστ με ψωμί ολικής, τυρί και γαλοπούλα	1 φρυγανιά, 1 αυγό βραστό	1 φέτα ψωμί, μέλι ή μαρμελάδα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα φιλέτο πέρκας ψητό, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φιλέτο μοσχαρίσιο ψητό, ψητά μανιτάρια	2 μικρά κομμάτια σπανακόπιτα	1 μικρή μερίδα μακαρόνια με κιμά (2 κ.σ.), 1 κ.σ. τυρί τριμμένο, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα φιλέτο γλώσσας ψητό, βραστά λαχανικά	1 μικρή μερίδα μαυρομάτικα σαλάτα	1 μικρή μερίδα κοτόπουλο στο φούρνο με μισή γλυκοπατάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μικρό γλυκό *	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 μικρό γλυκό *	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι
ΒΡΑΔΙΝΟ	dressing γιαουρτιού (1 γιαούρτι + 1κ.σ. μουστάρδα), κομμένα λαχανικά, 1 φρυγανιά	1 παξιμάδι, 1 σπιρτόκουτο τυρί, ντοματοσαλάτα	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	1 λουκάνικο γαλοπούλας, βραστά λαχανικά	dressing γιαουρτιού (1 γιαούρτι + 1κ.σ. μουστάρδα), κομμένα λαχανικά, 1 φρυγανιά	1 μπιφτέκι, πράσινη σαλάτα	1 τοστ με ψωμί ολικής, τυρί και γαλοπούλα, βραστά λαχανικά