

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 φέτα κίτρινο τυρί	1 φρυγανιά, 1 φέτα γαλοπούλα	1 αυγό βραστό, 1 φέτα κίτρινο τυρί	1 φρυγανιά, 1 φέτα γαλοπούλα	1 αυγό βραστό, 1 φέτα κίτρινο τυρί	1 φρυγανιά, 1 φέτα γαλοπούλα	1 αυγό βραστό, 1 φέτα κίτρινο τυρί
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας, 1 μπολ σαλάτα εποχής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπολ σαλάτα αγγουροντομά τα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κόκκινο κρέας σχάρας, 1 μπολ σαλάτα εποχής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας, 1 μπολ σαλάτα εποχής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπολ σαλάτα αγγουροντομά τα, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο σχάρας, 1 μπολ σαλάτα εποχής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κόκκινο κρέας σχάρας, 1 μπολ σαλάτα εποχής, 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 παξιμαδάκια, 2 κ.σ. Cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελίες	1 γιαούρτι 2%, 1 κ.σ. βρώμη, 1 κ.γ. σπόροι τσία, 1 κ.γ. μέλι	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί	1 γιαούρτι 2%, 1 κ.σ. βρώμη, 1 κ.γ. σπόροι τσία, 1 κ.γ. μέλι	2 παξιμαδάκια, 2 κ.σ. Cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελίες	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί	1 γιαούρτι 2%, 1 κ.σ. βρώμη, 1 κ.γ. σπόροι τσία, 1 κ.γ. μέλι