

	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	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής	15 αμύγδαλα ανάλατα	1 φρούτο εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπολ σαλάτα αγγούρι – ντομάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 μπολ σαλάτα εποχής, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κόκκινο κρέας επιλογής, 1 μπολ σαλάτα εποχής, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο, 1 μπολ σαλάτα εποχής, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας ή 1 τόνο σε νερό, 1 μπολ σαλάτα αγγούρι – ντομάτα, 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ή 2 καλαμάκια κοτόπουλο (σχάρας), 1 μπολ σαλάτα εποχής με 1κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα κόκκινο κρέας επιλογής (σχάρας), 1 μπολ σαλάτα εποχής με 1κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο	1 φρούτο εποχής	στικς από αγγούρι ή καρότο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. σπόροι τσία, 1κ.γ. μέλι	2 παξιμαδάκια, 2κ.σ. cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. σπόροι τσία, 1κ.γ. μέλι	1 αραβική πίτα με γαλοπούλα και κίτρινο τυρί	2 παξιμαδάκια, 2κ.σ. cottage, 1 ντομάτα, 5-6 ελιές	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. νιφάδες βρώμης, 1κ.γ. σπόροι τσία, 1κ.γ. μέλι