

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα	φρουτοσαλάτα με 2 φρούτα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	10 ανάλατοι ξηροί καρποί
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή τσιπούρα ψητή, βραστά λαχανικά	2 πατάτες βραστές, βραστά κολοκυθάκια	2 αυγά βραστά, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα σαρδέλλες ψητές, ψητά λαχανικά	1+1/2φλ. ρύζι, 1/2 γιαούρτι, βραστά κολοκυθάκια	ομελέτα με 4 ασπράδια και λαχανικά (πχ. μανιτάρια/ πιπεριές κλπ), πράσινη σαλάτα	κρύα ντοματόσουπα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μπάρα δημητριακών	1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 μπάρα δημητριακών	1 γιαούρτι	1 μπάρα δημητριακών	1 γιαούρτι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 γιαούρτι, 4κ. σούπας βρώμη	1 καλαμάκι κοτόπουλου, ντομάτα-αγγούρι	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, ψητά λαχανικά	1 γιαούρτι, 4κ. σούπας βρώμη	1 καλαμάκι κοτόπουλου, ντομάτα-αγγούρι	1 γιαούρτι, 4κ. σούπας βρώμη	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα