

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 3κ.σούπας βρώμη	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 3κ.σούπας βρώμη	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	free
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	2 φρούτα	free
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 πιάτο χορτόσουππα	2 μικρά μπιφτέκια γαλοπούλας, ψητά λαχανικά	1 μικρή μερίδα κινόα ή πλιγούρι με λαχανικά	ομελέτα με 6 ασπράδια και μανιτάρια	1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό, 1 μικρή γλυκοπατάτα βραστή, βραστά λαχανικά	free
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο	10 ανάλατοι ξηροί καρποί	free
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πιάτο χορτόσουππα	1 φέτα ψωμί, 1 αυγό ποσέ, λίγα ντοματίνια	2 καλαμάκια σουβλάκια, βραστά λαχανικά	1 παξιμαδάκι ολικής, σαλάτα ρόκα, 2κ.σούπας παρμεζάνα	1 αραβική πίτα ολικής με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 3κ.σούπας βρώμη	free