



| | 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 ½ φλυτζάνι ρύζι, ½ 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 + 4 κουτ. της σούπας βρώμη | 1 καλαμάκι κοτόπουλου, ντομάτα-αγγούρι | 1 τoστ με τυρί και γαλοπούλα, ψητά λαχανικά | 1 γιαούρτι + 4 κουτ. της σούπας βρώμη | 1 καλαμάκι κοτόπουλου, ντομάτα-αγγούρι | 1 γιαούρτι + 4 κουτ. της σούπας βρώμη | 1 κονσέρβα τόνου, πράσινη σαλάτα |