

Sheet1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ (3 ώρες μετά) ΣΝΑΚ	2 φρυγανιές με λίγη μαργαρίνη & 1 κ.γ. γλυκό κυδώνι σπιτικό & 1 χυμό από 2 φρούτα	2 φρυγανιές με λίγη μαργαρίνη & 1 κ.γ. γλυκό κυδώνι σπιτικό & 1 χυμό από 2 φρούτα	2 φρυγανιές με λίγη μαργαρίνη & 1 κ.γ. γλυκό κυδώνι σπιτικό & 1 χυμό από 2 φρούτα	2 φρυγανιές με λίγη μαργαρίνη & 1 κ.γ. γλυκό κυδώνι σπιτικό & 1 χυμό από 2 φρούτα	2 φρυγανιές με λίγη μαργαρίνη & 1 κ.γ. γλυκό κυδώνι σπιτικό & 1 χυμό από 2 φρούτα	2 φρυγανιές με λίγη μαργαρίνη & 1 κ.γ. γλυκό κυδώνι σπιτικό & 1 χυμό από 2 φρούτα	2 φρυγανιές με λίγη μαργαρίνη & 1 κ.γ. γλυκό κυδώνι σπιτικό & 1 χυμό από 2 φρούτα
	2 μικρού μεγέθους αχλάδια	2 μικρού μεγέθους μήλα	10 ρόγες σταφύλι	2 μικρού μεγέθους αχλάδια	2 μικρού μεγέθους μήλα	10 ρόγες σταφύλι	2 μικρού μεγέθους αχλάδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (3-31/2 ώρες μετά)	1 μπαγκέτα πολύσπορη με βραστή γαλοπούλα	1 τρίγωνο pizza, τύπου μαργαρίτα	1 τονοσαλάτα, χωρίς μαγιονέζα	2 καλαμάκια κοτόπουλο με 1 φέτα ψωμί του τοστ	1 τυρόπιτα κουρού και 2 φρούτα	1 σαλάτα από 2 παντζάρια, 2 κολοκυθάκια βρασμένα και 1 καρότο βραστό & 120γρ κοτόπουλο φιλέτο με 2 μικρού μεγέθους πατάτες ψητές & 1 φρυγανιά	1 σαλάτα από 2 παντζάρια, 2 κολοκυθάκια βρασμένα και 1 καρότο βραστό & 120γρ κοτόπουλο φιλέτο με 2 μικρού μεγέθους πατάτες ψητές & 1 φρυγανιά
	ΣΝΑΚ (2-2 ½ ώρες μετά)	1 γιαούρτι 2% λιπαρών με 6 ξηρούς καρπούς επιλογής	1 γιαούρτι 2% λιπαρών με 6 ξηρούς καρπούς επιλογής	1 γιαούρτι 2% λιπαρών με 6 ξηρούς καρπούς επιλογής	1 γιαούρτι 2% λιπαρών με 6 ξηρούς καρπούς επιλογής	1 γιαούρτι 2% λιπαρών με 6 ξηρούς καρπούς επιλογής	1 γιαούρτι 2% λιπαρών με 6 ξηρούς καρπούς επιλογής
ΒΡΑΔΙΝΟ (3 ώρες μετά)	1 τονοσαλάτα, αποτελούμενη από 120γρ τόνο σε νερό με 1 φλιτζ. τσαγιού άνηθο, μαρούλι και σέλινο και 2 φρυγανιές	1 τονοσαλάτα, αποτελούμενη από 120γρ τόνο σε νερό με 1 φλιτζ. τσαγιού άνηθο, μαρούλι και σέλινο και 2 φρυγανιές	1 τονοσαλάτα, αποτελούμενη από 120γρ τόνο σε νερό με 1 φλιτζ. τσαγιού άνηθο, μαρούλι και σέλινο και 2 φρυγανιές	1 τονοσαλάτα, αποτελούμενη από 120γρ τόνο σε νερό με 1 φλιτζ. τσαγιού άνηθο, μαρούλι και σέλινο και 2 φρυγανιές	1 τονοσαλάτα, αποτελούμενη από 120γρ τόνο σε νερό με 1 φλιτζ. τσαγιού άνηθο, μαρούλι και σέλινο και 2 φρυγανιές	1 τονοσαλάτα, αποτελούμενη από 120γρ τόνο σε νερό με 1 φλιτζ. τσαγιού άνηθο, μαρούλι και σέλινο και 2 φρυγανιές	1 τονοσαλάτα, αποτελούμενη από 120γρ τόνο σε νερό με 1 φλιτζ. τσαγιού άνηθο, μαρούλι και σέλινο και 2 φρυγανιές