

1^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Κοτόπουλο φούρνου 150γρ. Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 200 γρ. πατάτες φούρνου 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 60γρ. τυρί 2 φέτες ψωμί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

2^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Ζυμαρικά 2 φλιτζάνια Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 90γρ. τυρί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια Τόνος νερού 120γρ. ½ παξιμάδι ή 1 φέτα ψωμί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο



3^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Μπριζόλα μοσχάρι ψητή με ντομάτα 150γρ. Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 3 φέτες ψωμί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	1 τόστ (2 φέτες ψωμί, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα) Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο



4^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Ψωμια 1½ φλιτζάνια Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 60γρ. τυρί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Σαλάτα εποχής 2 φλιτζάνια 1 αυγό βραστό 30γρ. τυρί 1 φέτα ψωμί 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

5^η ημέρα

Πρωινό	Γάλα 0% λιπαρά 1 φλιτζάνι 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι
Δεκατιανό	1 φρούτο
Μεσημέρι	Ψάρι ψητό 150γρ. Χόρτα βραστά 3 φλιτζάνια 200γρ. πατάτες βραστές 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
Απόγευμα	1 φρούτο
Βράδυ	Ντάκος (1 κριθαρένιο παξιμάδι, 1 ντομάτα, 60γρ. τυρί, 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και ρίγανη)

