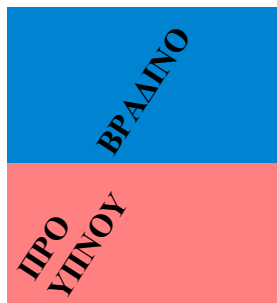


	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 τοστ (τυρί άπαχο, γαλοπούλα) και 1 ποτήρι χυμό.	1 τοστ (τυρί άπαχο, γαλοπούλα) και 1 ποτήρι χυμό.	1 φ. Γάλα 1,5% και 5 κουτ. σούπας δημητριακά	1 φ. Γάλα 1,5% και 5 κουτ. σούπας δημητριακά	1 φ. Γάλα και 1 φέτα ψωμί, μέλι, μαργαρίνη.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 φρούτα και 1 γιαούρτι 2%	2 φρούτα και 1 γιαούρτι 2%	2 φρούτα και 1 γιαούρτι 2%	2 φρούτα και 1 γιαούρτι 2%	2 φρούτα και 1 γιαούρτι 2%
ΠΡΙΝ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 σούπα λαχανικών (μέγιστη προσθήκη ελαιολάδου_2κουτ.γλυκού)	1 σούπα λαχανικών (μέγιστη προσθήκη ελαιολάδου_2κουτ.γλυκού)	1 σούπα λαχανικών (μέγιστη προσθήκη ελαιολάδου_2κουτ.γλυκού)	1 σούπα λαχανικών (μέγιστη προσθήκη ελαιολάδου_2κουτ.γλυκού)	1 σούπα λαχανικών (μέγιστη προσθήκη ελαιολάδου_2κουτ.γλυκού)
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά και 1 φέτα τυρί (ομελέτα) και 1 πιάτο σαλάτα και 1 κουτ. Λάδι και 1 φέτα ψωμί.	1 φιλέτο κοτόπουλο ψητό και 1 πιάτο σαλάτα και 1 κουτ. Λάδι και 1 φέτα ψωμί	1 πιάτο φασολάκια και 60gr τυρί και 2 κουτ. λάδι και 2 φέτες ψωμί	1 μερίδα μακαρόνια με 3 κουτ. κιμά και 1 πιάτο σαλάτα εποχής και 1 κουτ. λάδι	2 μέτρια μπιφτέκια και 1 κουτ. λάδι και 1 πιάτο σαλάτα και 1 φέτα ψωμί
2 ΩΡΕΣ ΜΕ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 γιαούρτι 2% και 1 κουτ. σούπας δημητριακά	1 γιαούρτι 2% και 1 κουτ. σούπας δημητριακά	1 γιαούρτι 2% και 1 κουτ. σούπας δημητριακά	1 γιαούρτι 2% και 1 κουτ. σούπας δημητριακά	1 γιαούρτι 2% και 1 κουτ. σούπας δημητριακά
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρουτοσαλάτα με 4 φρούτα	1 φρουτοσαλάτα με 4 φρούτα	1 φρουτοσαλάτα με 4 φρούτα	1 φρουτοσαλάτα με 4 φρούτα	1 φρουτοσαλάτα με 4 φρούτα



½ ποσότητα  
μεσημεριανού

½ ποσότητα  
μεσημεριανού

1 ποτήρι γάλα 1,5%  
και ένα φρούτο

1 ποτήρι γάλα 1,5%  
και ένα φρούτο

### Sheet1

1 τονοσαλάτα με 2  
φέτες ψωμί του τοστ  
και 2 φρούτα (όχι  
sauce/μαγιονέζα)

1 τονοσαλάτα με 2  
φέτες ψωμί του τοστ  
και 2 φρούτα (όχι  
sauce/μαγιονέζα)

1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 ποτήρι γάλα 1,5%  
ένα φρούτο και ένα φρούτο

1 τονοσαλάτα με 2  
φέτες ψωμί του τοστ και  
2 φρούτα (όχι  
sauce/μαγιονέζα)

1 ποτήρι γάλα 1,5% και  
ένα φρούτο

**ΣΑΒΒΑΤΟ****ΚΥΡΙΑΚΗ**

1 φ. Γάλα και 1 φέτα 1 τοστ (τυρί άπαχο,  
ψωμί, μέλι, γαλοπούλα) και 1  
μαργαρίνη. ποτήρι χυμό.

2 φρούτα και 1 2 φρούτα και 1  
γιαούρτι 2% γιαούρτι 2%

1 σούπα λαχανικών 1 σούπα λαχανικών  
(μέγιστη προσθήκη (μέγιστη προσθήκη  
ελαιολάδου\_2κουτ.γ ελαιολάδου\_2κουτ.γλυ  
λυκού) κού)

1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα μελιτζάνες με  
και 1 πιάτο χόρτα σάλτσα ντομάτας και  
και 1 κουτ. λάδι 60γρ τυρί και 1 φέτα  
ψωμί

1 γιαούρτι 2% και 1 1 γιαούρτι 2% και 1  
κουτ. σούπας κουτ. σούπας  
δημητριακά δημητριακά

1 φρουτοσαλάτα με 1 φρουτοσαλάτα με 4  
4 φρούτα φρούτα

ελεύθερη επιλογή  $\frac{1}{2}$  ποσότητα  
μεσημεριανού

1 ποτήρι γάλα 1,5% και ένα φρούτο  
1 ποτήρι γάλα 1,5% και ένα φρούτο