

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 κ.σ. τυρί cottage Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1 κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 μπανάνα	1 ακτινίδιο	1 Γιαούρτι 2% & 3 καρύδια	1 Αχλάδι	2 κράκερ & 2 κ.σ. Τυρί cottage	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα γεμιστά με ρύζι  2 κ.σ. τυρί cottage	Συκώτι ψητό  Κολοκυθάκια βραστά  1 φέτα ψωμί	1 μερίδα αρακά  Τυρί 1 μερίδα  1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό  1 μερίδα μπρόκολο - κουνουπίδι	1 μερίδα ριζότο με γαρίδες  Σαλάτα ρόκα	1 μερίδα σαρδέλες ψητές  Σαλάτα χόρτα  1 φέτα ψωμί	1 μερίδα μακαρόνια 4κ.σ. σάλτσα κιμά 2 κ.σ. Τυρί τριμμένο Σαλάτα σπανάκι ρόκα 2 κ.σ. ρύζι
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	1 μήλο	1 μήλο & 1 γιαούρτι 2%	1 μπανάνα	1 Γιαούρτι 2%,1 Μήλο	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητές ή βραστές γαρίδες 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί	Πατάτες ψητές με τη φλούδα & 2κ.σ. τυρί cottage Σαλάταντομάτα/ αγγούρι	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 2κ.σ cottage	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & 2κ.σ cottage	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι- ρόκα Τυρί παρμεζάνα	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι