

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές σικάλεως με τυρί & γαλοπούλα	Δημητριακά Ολικής 1 Φλιτζ. 1 Μήλο Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Πράσινο τσάι	1 Αυγό βραστό & Ψωμί μαύρο 1 φέτα Χυμός φρούτων φυσικός 1 ποτήρι Πράσινο τσάι	Δημητριακά Ολικής 1 Φλιτζ. 10 Αμύγδαλα Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Πράσινο τσάι	1 Γιαούρτι 2% 1 Μπανάνα Ηλιόσπορος καθαρισμένος 3 κ.γ. Πράσινο τσάι	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο Χυμός φρούτων φυσικός 1 ποτήρι Πράσινο τσάι	Δημητριακά Ολικής 1 Φλιτζ. 1 Αχλάδι Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Πράσινο τσάι
ΣΝΑΚ	1 μήλο & ½ μπανάνα με κανέλα 1 ποτήρι γάλα 1,5% Πράσινο τσάι Καφές ή Πράσινο τσάι	1 γιαούρτι 2% & 1 Αχλάδι & κανέλα Καφές ή Πράσινο τσάι	1 φρυγανιά & 1 κομμάτι τυρί φέτα Καφές ή Πράσινο τσάι	2 Πολυδημητριακά μισκότα Καφές ή Πράσινο τσάι	Καρύδια & ½ Μήλο & 1 κ.γ. Μέλι	1 Γιαούρτι 2% 3 Καρύδια Καφές ή Πράσινο τσάι	2-3 Αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, σύκα, δαμάσκηνα) Καφές ή Πράσινο τσάι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	Μπιφτέκια ψητά 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Ελιές 5 μέτριες	Ψάρι ψητό 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές	1 μερίδα φακές Τυρί φέτα 1 μερίδα 5 ελιές	Ψάρι ψητό 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές	Σπανακόρυζο (με καστανό ρύζι) 1 μερίδα Τυρί φέτα 1 μερίδα 5 ελιές	Μπριζόλα άπαχη ψητή 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές	Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 Ελιές
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Αυγό βραστό Τυρί κίτρινο χαμηλών λιπαρών Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	2 φέτες γαλοπουλα με ελαιόλαδο Τυρί φέτα 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Τονοσαλάτα με λίγο λάδι	1 ντάκο (Παξιμάδι) Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Τυρί φέτα & Κάπαρη	2 Σουβλάκια κοτόπουλο καλαμάκι Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Σαλάτα εποχής με Καπνιστό Σολομό με λίγο λάδι	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο 10 Αμύγδαλα