

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο & 1 ακτινίδιο	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	1 μήλο & 1 ακτινίδιο	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο & 1 ακτινίδιο	1 μπανάνα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα Κουνουπίδι βραστό 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα λάχανο καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα ρεβίθια 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 φέτα ψωμί σικάλεως	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό 1 μερίδα αναποφλοιώτο ρύζι Σαλάτα λάχανο καρότο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα	4αποξ.δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι & κανέλα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι με κανέλα	4αποξ.δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπανάνα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	1 τoστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) Κουνουπίδι βραστό	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	1 Γιαούρτι 2% 4 ανάλατα αμύγδαλα 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 Αυγό βραστό Σαλάτα καρότο-μαρούλι – άνηθος – φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 μερίδα τυρί	1 Γιαούρτι 2% 1 μήλο 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ρόδι	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα με πολυδημητριακά	1 πορτοκάλι	4 αποξ. Δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ρόδι	1 πορτοκάλι	1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ρεβίθια 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα Πέρκα ψητή Σαλάτα καρότο-μαρούλι – άνηθος – φρέσκο κρεμμύδι 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας Σαλάτα λάχανο - καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα κουνουπίδι γιαχνί (κοκκινιστό) 1 μέτρια πατάτα 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας Σαλάτα λάχανο - καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 μερίδα καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	1 ρόδι	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% & 1 Μήλο & κανέλα	1 μήλο	1 ρόδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Αυγό βραστό Σαλάτα καρότο-μαρούλι – άνηθος – φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 μερίδα Πέρκα ψητή Σαλάτα καρότο-μαρούλι – άνηθος – φρέσκο κρεμμύδι 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 2κ.σ.τριμμένο καρύδι & 2κ.σ.ρόδι	Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 2κ.σ.τριμμένο καρύδι & 2κ.σ.ρόδι 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης & 4 ελιές	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα