

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 3κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 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 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σικάλεως 1 ποτήρι γάλα 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ. ταχίνι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι χυμό	1 μπανάνα	20 ρόγες σταφύλι	3 κράκερ σίκαλης 1 μερίδα τυρί	1 μήλο	1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα μπρόκολο – καρότο - κολοκύθι 1 φέτα ψωμί σίκαλης	Ομελέτα με λαχανικά & τυρί (2 αυγά, ντομάτα, κολοκύθι 1 μερίδα τυρί) 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	Σαλάτα ceasars (μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, κοτόπουλο, παρμεζάνα)	1 μερίδα σολομός ψητός Βραστά κολοκυθάκια	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό Ψητά λαχανικά
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2 % & 2κ.σ.σταφίδες	20 ρόγες σταφύλι	50γρ.σοκολάτα υγείας	1 ακτινίδιο	1 μπανάνα	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	4 αποξ. Δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Σαλάτα ντομάτα – αγγούρι, 4 ελιές, 3 κράκερ σίκαλης 1 μερίδα τυρί	Καπνιστός σολομός Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1 φέτα ψωμί σίκαλης	Μπαγκέτα ολικής αλέσεως με ντομάτα, μαρούλι, 1κ.σ.πάστα ελιάς 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο)	2κομ. πίτσα με λαχανικά & τυρί (ντομάτα, κρεμμύδι, μανιτάρια, πιπεριά ελιές, τυρί) & σαλάτα επιλογής	1 μερίδα ρύζι 1 γιαούρτι

