

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 1 ρυζογκοφρέτα με σουσάμι & 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 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 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
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	3 βερίκοκα & 1 ροδάκινο	3 μούσμουλα & 10 κεράσια	1 Γιαούρτι 2% & 3 βερίκοκα	2 φέτες ανανά	4 βερίκοκα	1 γιαούρτι & 1 ροδάκινο	15 κεράσια & 1 φέτα πεπόνι
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα μπριάμ 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας 1 μέτρια πατάτα βραστή Βραστά κολοκύθια	Φακές 1 μερίδα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές Ψητές πιπεριές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	Φασολάκια λαδερά 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό 1 μερίδα κριθαράκι σόγιας Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Τυρί φέτα 1 μερίδα
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 Γιαούρτι 2% & 1 φέτα πεπόνι	1 Γιαούρτι 2 % & 1 φέτα καρπούζι	1 φέτα ανανά & 12 κεράσια	1 γιαούρτι & 10 φράουλες	1 Γιαούρτι 2% & 1 φέτα ανανά	3 αποξ. Δαμάσκηνα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι & 1 μπάρα δημητριακών
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 μερίδα γαρίδες ψητές Σαλάτα ρόκα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & Τυρί	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα – αγγούρι – άνιθος	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα τυρί	1 Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά) Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα – άνιθος - αγγούρι - καρότο	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα βραστά κολοκυθάκια