

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 5 καρύδια 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 ποτήρι πράσινο τσάι & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	3 αποξ. Βερίκοκα & 5 καρύδια 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 Γιαούρτι 2% & 1 μπανάνα	3 αποξ. δαμάσκηνα & 5 καρύδια 1 ποτήρι πράσινο τσάι	2 cream cracker σίκαλης 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 ποτήρι πράσινο τσάι 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Φακές 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	Συκώτι ψητό Κολοκυθάκια βραστά 4κ.σ. καστανό ρύζι 6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα αρακά Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα πολύσπορο 6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα πολύσπορο 6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 4 ελιές 2κ.σ. τυρί τριμμένο 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα μπρόκολο - καρότα βραστά 1 μέτρια πατάτα βραστή 6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	Σολομός ψητός Σαλάτα σπανάκι βραστό 4κ.σ. ρύζι με φλοιό 4 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 5 φράουλες	1 μπανάνα	1 γιαούρτι & κανέλα & 5 φράουλες	1 ποτήρι πράσινο τσάι 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα 1 Μήλο	3 αποξ. δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα & 2 cream cracker σίκαλης
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 4 ελιές	1 τoστ με 2 φέτες ψωμί πολύσπορο, κίτρινο τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο 1 ποτήρι γάλα	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, άνιθος 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 γιαούρτι 1 μερίδα καστανό ρύζι	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα σπανάκι-ρόκα 6 ελιές	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 1 μήλο, 1 αχλάδι, 1 μπανάνα, κανέλα, 5 καρύδια, 1κ.γ. μέλι)