

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 Βερίκοκα & 5 καρύδια	1 γιαούρτι & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	3 αποξ. Βερίκοκα & 5 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 1 μπανάνα	3 δαμάσκηνα & 5 καρύδια	2 cream cracker σίκαλης	2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Ταμπουλέ (πλιγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανός) Τυρί 1 μερίδα 6 ελιές	2 Αυγά βραστά Κολοκυθάκια βραστά & βλήτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι	Σαλάτα ceasars (κοτόπουλο, μαρούλι, αγγούρι, καρότο, παρμεζάνα, 2κ.σ.καλαμπόκι)	Μακαρονοσαλάτα (πέννες ολικής αλέσεως Ντομάτα, αγγούρι, μανιτάρια) 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μπιφτέκια Κολοκυθάκια βραστά & βλήτα 1 μέτρια πατάτα βραστή 6 ελιές	Σολομός ψητός Σαλάτα Ντομάτα, αγγούρι, 4κ.σ. καστανό ρύζι 4 ελιές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 2 νεκταρίνια	1 φέτα καρπούζι & 1 πεπόνι	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	1 φέτα καρπούζι & 1 πεπόνι	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα 2 φέτες πεπόνι	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα & 2 cream cracker σίκαλης
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος 4 ελιές	1 τoστ με 2 φέτες ψωμί πολύσπορο, κίτρινο τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο	Φιλέτο γαλοπούλας βραστής με ελαιόλαδο Σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4 ελιές)	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος 4 ελιές	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 3 δαμάσκηνα	Φρουτοσαλάτα (1 φέτα καρπούζι, 1 φέτα πεπόνι, 1 ροδάκινο, κανέλα, 5 καρύδια, 1κ.γ. μέλι)