

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μέλι 1 ποτήρι φυσικό Χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες με σουσάμι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς φρουκτόζη 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2αποξ.δαμάσκηνα 3κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι 1 ροδάκινο	1 ποτήρι χυμό 2 cream crackers σικάλεως	4 αποξ. δαμάσκηνα 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 φέτες καρπούζι	1 μπανάνα	1 φέτα πεπόνι & 4 βερίκοκα	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	Πατατοσαλάτα (2 μέτριες πατάτες βραστές, κολοκύθια βραστά) 1 μερίδα τυρί 6 ελιές	1 τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 γιαούρτι 1 νεκταρίνι	1 πίτα αραβική με ντομάτα, πιπεριά, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο 1 ποτήρι γάλα	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι)	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως	Χωριάτικη σαλάτα με ντομάτα, αγγούρι, φέτα, 4 ελιές, κρεμμύδι
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 φέτα ανανά & καρπούζι	2 φέτες πεπόνι	1 ποτήρι χυμό 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	4 δαμάσκηνα 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 10 κεράσια	1 φέτα καρπούζι	1 γιαούρτι & 2 βερίκοκα
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι 1 πίτα αλάδωτη	1 μερίδα χταπόδι & καλαμάρι ψητό Βραστά κολοκυθάκια Σαλάτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ρόκα-ντομάτα - αγγούρι 10 κομ πατάτες τηγανιτές	1 μερίδα μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	Σαλάτα σεφ (μαρούλι, ρόκα, ντομάτα, αγγούρι, αυγό, 1κ.γ. μαγιονέζα λάιτ, τυρί) 2κ.σ.κρουτόν ολικής αλέσεως	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μπριζόλα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές