

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|----------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| ΠΡΩΙΝΟ | Ημίπαχο Γάλα/ 1 ποτήρι χυμό & δημητριακά ολικής αλέσεως ή μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως | Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 2-3 φρυγανιές Ή ρυζογκοφρέτες με μέλι ή μαρμελάδα & μαλακή μαργαρίνη ή τυρί χαμηλών λιπαρών ή ταχίνι ή αυγό βραστό | Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης | Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 1 Τοστ με γαλοπούλα και τυρί χαμηλών λιπαρών | Ημίπαχο Γάλα/ 1 ποτήρι χυμό & δημητριακά ολικής αλέσεως ή μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως | Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης | Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 1 Τοστ με γαλοπούλα και τυρί χαμηλών λιπαρών |
| ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ | Τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή, ντομάτα | Κουλούρι ή ρυζογκοφρέτες με σουσάμι ή cream crackers σικάλεως & τυρί χαμηλό σε λιπαρά | Φρούτα ή χυμό | Μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως | Μπισκότα τύπου πιμπερ ή πολυδημητριακών ή μιράντα | Ανάλατοι ξηροί καρποί | Τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή, ντομάτα |
| ΜΕΣΗΜΕ ΡΙΑΝΟ | Τονοσαλάτα | Ντάκος κρητικός (κρίθινο παξιμάδι με ντομάτα, ελιές, ανθότυρο ή cottage cheese) | Χωριάτικη σαλάτα | Κρύα ζυμαρικά ολικής αλέσεως με σαλάτα | Τονοσαλάτα | Ντάκος κρητικός (κρίθινο παξιμάδι με ντομάτα, ελιές, ανθότυρο ή cottage cheese) | Χωριάτικη σαλάτα |
| ΑΠΟΓΕΥ ΜΑΤΙΝΟ | Τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή, ντομάτα | Κουλούρι ή ρυζογκοφρέτες με σουσάμι ή cream crackers σικάλεως & τυρί χαμηλό σε λιπαρά | Φρούτα ή χυμό | Μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως | Μπισκότα τύπου πιμπερ ή πολυδημητριακών ή μιράντα | Ανάλατοι ξηροί καρποί | Τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή, ντομάτα |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | 1 μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι ή θαλασσινά ή μπιριζόλα ή μπιφτέκια & Σαλάτα επιλογής | Σαλάτα ceasars χωρίς σως | 2 σουβλάκια καλαμάκια & 1 πίτα αλάδωτη & σαλάτα | 2κομ. πίτσα μαργαρίτα & Σαλάτα | Ριζότο ή μακαρόνια με θαλασσινά ή κόκκινη σάλτσα & σαλάτα | 1 μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι ή θαλασσινά ή μπιριζόλα ή μπιφτέκια & Σαλάτα επιλογής | 2 σουβλάκια καλαμάκια & 1 πίτα αλάδωτη & σαλάτα |