

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Τοστ 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζοκοφρέτες με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς φρουκτόζη 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2αποξ. δαμάσκηνα 3κ.σ.Δημητριακ ά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	4αποξ,βερίκοκα και 10 ανάλατα αμύγδαλα 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 ποτήρι χυμό 2 Cream crackers σικάλεως	5 καρύδια & 4αποξ. δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπανάνα	2 Μπισκότα πολυδημητριακών 1 ποτήρι χυμό	1 Μήλο
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μαπακέτα ολικής αλέσεως με τυρί, γαλοπούλα, ντομάτα, πιπεριά, μαρούλι 1 ποτήρι χυμό	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα ντομάτα αγγούρι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα, λαχανικά	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα επιλογής 1 φρούτο	1 μερίδα σπανακόπιτα 1 ποτήρι χυμό	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα επιλογής 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα ψάρι ψητό Σαλάτα επιλογής 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 μπανάνα	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 μπανάνα	2 φρυγανιές σικάλεως & τυρί	1 γιαούρτι & 1 αχλάδι	3 καρύδια & 10 κεράσια	1 γιαούρτι & 2 Cream crackers σικάλεως
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα σεφ χωρίς σως (λαχανικά, αυγό, τυρί)	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 2 βερίκοκα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- ντομάτα - αγγούρι	1 τοστ (2 φέτες πολύσπορο, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	Σαλάτα σεφ χωρίς σως (λαχανικά, αυγό, τυρί)	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι 2κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως	1 τοστ (2 φέτες πολύσπορο, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα