

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές | 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές | 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές | 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές | 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές | 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές | 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα | 2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα | 2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα | 2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα | 2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα | 2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα | 2 φρούτα ή 6 αποξηραμένα |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | 1 φλιτζάνι όσπρια 60 γρ τυρί, 1 φέτα ψωμί τοστ | 150 γρ κοτόπουλο ψητό Σαλάτα εποχής | 1 ½ φλιτζάνι μακαρόνια 2 κ σ τυρί & 1 τριμμένη ντομάτα Σαλάτα εποχής | 2 μέτρια μπιφτέκια Σαλάτα εποχής | 2 φλιτζάνια φασολάκια 60 γρ τυρί, 1 φέτα ψωμί | 150 γρ ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί | 150 γρ ψαρονέφρι/φιλέτο ψητό Σαλάτα εποχής |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως | 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως | 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως | 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως | 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως | 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως | 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | Τονοσαλάτα | 1 γιαούρτι 2% 1 κ σ μέλι & 6 καρύδια | Σαλάτα εποχής 2 αυγά βραστά | 1 γιαούρτι 2% 1 φλιτζάνι δημητριακά ολικής αλέσεως | 2 καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα εποχής | 1 Τοστ Σαλάτα εποχής | 1 γιαούρτι 2% 1 κ σ μέλι, 6 καρύδια |