

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 1 φέτα ψωμί 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 κ.γ.μαρμελάδα χωρίς φρουκτόζη Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1 κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1 κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ποτήρι χυμό & 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης & 1 ποτήρι χυμό	1 μπανάνα	1 ποτήρι χυμό & 2 κριτσίνια ολικής αλέσεως	Ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής	1 μήλο με κανέλα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	4αποξ. Δαμάσκηνα & 5 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ-ΝΟ	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι	Σαλάτα ceasars (κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ντομάτα αγγούρι, μαρούλι) 2κ.σ.κρουτόν ολικής αλέσεως 6 ελιές	1 μερίδα πένες ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας 2κ.σ.τριμμένη παρμεζάνα Σαλάτα ρόκα – μαρούλι - αγγούρι	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Χωριάτικη σαλάτα	1 μερίδα μπριζόλα Σαλάτα ρόκα – μαρούλι - αγγούρι	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 4-6 ελιές	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 4-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μπανάνα	4αποξ. Δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 γιαούρτι με κανέλα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπανάνα	4αποξ. Δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μπανάνα	1 μήλο & 1 γιαούρτι & κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ρόκα – μαρούλι - αγγούρι	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί light, γαλοπούλα βραστή) 1 ποτήρι γάλα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-μαρούλι - ντομάτα	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 3 καρύδια	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί light, γαλοπούλα βραστή) 1 ποτήρι γάλα	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ρόκα – μαρούλι - αγγούρι	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-μαρούλι - ντομάτα