

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------------|--|--|---|---|---|--|---|
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.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 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 φέτα ψωμί 1 κ.γ. ταχίني 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 τوست (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 3 βερίκοκα & 3 καρύδια | 1 γιαούρτι 1 φέτα πεπόνι | 2 φέτες ανανά | 1 γιαούρτι 2% & 3 καρύδια | 5 φράουλες & 1 φέτα πεπόνι | 2 κράκερ σικάλεως & 1 ποτήρι φυσικό χυμό | 1 γιαούρτι 2% & 10 κεράσια |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | 1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι | Σαλάτα Caesar's (κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ντομάτα αγγούρι, μαρούλι) 2 κ.σ.κρουτόν ολικής αλέσεως 6 ελιές | 1 μερίδα πένες ολικής αλέσεως Με ψητά λαχανικά (μελιτζάνες, κολοκύθια) 2 κ.σ.τριμμένη παρμεζάνα | 1 μερίδα γαρίδες ψητές ή βραστές 1 μερίδα χόρτα 2 μέτριες πατάτες βραστές | Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι) | 1 μερίδα σαρδέλες ψητές Σαλάτα χόρτα 1 φέτα ψωμί | 1 μερίδα Ψαρονέφρι ψητό 1 μερίδα κολοκύθια βραστά βραστά 1 φέτα ψωμί σίκαλης |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 φέτα καρπούζι & 1 ροδάκινο | 1 ροδάκινο & 10 κεράσια | 1 νεκταρίνι & γιαούρτι 2% | 1 φέτα ανανά & καρπούζι | 1 Γιαούρτι 1 ροδάκινο | 1 γιαούρτι & 3 βερίκοκα | 1 μήλο |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | 1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ρόκα – ντομάτα - αγγούρι | 1 τوست (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή) 1 ποτήρι γάλα | Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-αγγούρι - ντομάτα | 1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ροδάκινο | 2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα ντομάτα – αγγούρι 1 πίτα αλάδωτη | Χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, φέτα, 6 ελιές) 1 φέτα ψωμί | 1 γιαούρτι 1 κ.γ. μέλι 1 κ.σ.τριμμένο καρύδι 2 κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως |