

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ. μαρμελάδα ή μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 φρυγανιές σικάλεως & 1 κ.γ. ταχίни με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 τoστ 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	3 δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2% & 5 φράουλες	1 ακτινίδιο	20 αμύγδαλα	3 σύκα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4 κ.σ. σάλτσα ντομάτας 2 κ.σ. τυρί τριμμένο Σαλάτα εποχής	1 μερίδα ξιφία ψητό 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μπάμιες Τυρί 1 μερίδα 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι 4-5 κομ. πατάτες φούρνου	1 μερίδα φασολάκια 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό Σαλάτα ρόκα 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 φέτα πεπόνι	1 γιαούρτι & κανέλα & 2 σύκα	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 ροδάκινο	1 γιαούρτι με κανέλα & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 ποτήρι χυμό & 2 Cream crackers σικάλης & τυρί
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & 1 ροδάκινο	1 μερίδα γαρίδες ψητές Ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριές) 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα (1 φέτα πεπόνι, 1 φέτα καρπούζι, 1 φέτα ανανά, κανέλα, 10 αμύγδαλα)	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο	Φρουτοσαλάτα (10 ρόγες σταφύλι, 1 φέτα πεπόνι, 1 φέτα ανανά) & γραβιέρα	Χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, 4 ελιές, τυρί) 1 φέτα ψωμί πολύσπορο