

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι άπαχο γάλα, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 φρούτο	1 ποτήρι άπαχο γάλα, 2 φρυγανιές σικάλεως, 1 φρούτο	1 γιαούρτι άπαχο, 3κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 φρούτο	1 ποτήρι άπαχο γάλα, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 φρούτο	1 γιαούρτι άπαχο, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 φρούτο	1 ποτήρι 1 ποτήρι Χυμό, 1 αυγό βραστό, 1 φέτα ψωμί	1 γιαούρτι άπαχο, 1 φρούτο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ποτήρι φυσικό χυμό	1 φρούτο	1 φρούτο	1 φρούτο	1 ποτήρι φυσικό χυμό	1 φρούτο	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια πράσινα, 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, 1 μερίδα ανθότυρο	Ψάρι ψητό, σαλάτα εποχής, 1φλ. καστανό ρύζι	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα εποχής	γαλοπούλα ψητή, σαλάτα εποχής (2κ.γ. λάδι), 2 μέτριες πατάτες βραστές	1 μερίδα μπάμιες, 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα γαύρο στο φούρνο, καστανό ρύζι, σαλάτα εποχής (2κ.γ. λάδι)	Κοτόπουλο ψητό, 1 μερίδα πλιγούρι, σαλάτα εποχής (2κ.γ. λάδι)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι άπαχο	1 φρούτο	1 γιαούρτι άπαχο, 1 φρούτο	1 φρούτο	1 γιαούρτι άπαχο	1 φρούτο	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τονοσαλάτα (2κ.γ. λάδι), 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως	1 γιαούρτι άπαχο, 1 φρούτο	1 μερίδα τυρί, σαλάτα εποχής, 1 αυγό βραστό	1 γιαούρτι άπαχο, 1 φρούτο	1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, σαλάτα εποχής (2κ.γ. λάδι), 1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί	1 γιαούρτι άπαχο, 2 φρούτα	1 ποτήρι άπαχο γάλα, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 2 φρούτα