

	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 γάλα 2% 2 ρυζοκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι 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 & 1κ.γ. ταχίني με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ρόγες σταφύλι & 3 καρύδια	1 μπανάνα 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	4 σύκα	1 Γιαούρτι 2% & 3 καρύδια	1 Αχλάδι	2 cream cracker σικάλεως & 1 μερίδα τυρί 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα γεμιστά με καστανό ρύζι 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	1 μερίδα μπακαλιάρος ψητός Κολοκυθάκια βραστά 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με λαχανικά 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα μπάμιες 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα τσιπούρα ψητή Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι)	1 μερίδα Μπριζόλα Σαλάτα χόρτα 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 ακτινίδιο	1 μήλο	1 αχλάδι & 1 γιαούρτι 2% & κανέλα	1 μπανάνα	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα 2 σύκα	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% % & κανέλα 1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητές ή βραστές γαρίδες 1 μερίδα χόρτα	Πατάτες ψητές με τη φλούδα 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ντομάτα/αγγούρι	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & 1 μερίδα τυρί φέτα	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα Ντομάτα αγγούρι	1 γιαούρτι % & κανέλα 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 αχλάδι	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1κ.σ.ρό

--	--	--	--	--	--	--	--