

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & δημητριακά ολικής αλέσεως ή μπάρα δημητριακών	Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & ταχίνι ή αυγό βραστό	Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 1 κουλούρι θεσσαλονίκης	Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 1 Τοστ με γαλοπούλα και τυρί χαμηλών λιπαρών	Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 2-3 ρυζογκοφρέτες με μέλι ή μαρμελάδα & μαλακή μαργαρίνη ή τυρί χαμηλών λιπαρών	Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & αυγό βραστό	Ημίπαχο Γάλα/1 ποτήρι χυμό & 2-3 φρυγανιές με μέλι ή μαρμελάδα & μαλακή μαργαρίνη ή τυρί χαμηλών λιπαρών
ΣΝΑΚ	<p>Τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή, ντομάτα</p> <p>ή Κουλούρι ή ρυζογκοφρέτες με σουσάμι ή κράκερ ολικής αλέσεως &amp; τυρί χαμηλό σε λιπαρά</p> <p>ή Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα ή χυμοί</p> <p>ή Γιαούρτι ή γάλα χαμηλό σε λιπαρά με δημητριακά ολικής αλέσεως</p> <p>ή Μπάρες δημητριακών</p> <p>ή Μπισκότα τύπου πτι μπερ</p>						
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	<p>1 μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι ή θαλασσινά ή μπριζόλα ή μπιφτέκια</p> <p>Σαλάτα επιλογής</p> <p>1 φέτα ψωμί</p>						
ΣΝΑΚ	<p>Το ίδιο με το δεκατιανό</p>						
ΒΡΑΔΙΝΟ	<p>Τονοσαλάτα ή σαλάτα ceasars</p> <p>Ντάκος κρητικός (κρίθινο παξιμάδι με ντομάτα, ελιές, ανθότυρο ή cottage cheese)</p> <p>Ρύζι με γιαούρτι</p> <p>Κρύα ζυμαρικά ολικής αλέσεως με σαλάτα</p>						