

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι	1 κουλούρι θες/κης φρούτων 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 φ. Ψωμί σικάλεως 1κ.γ. ταχίни με μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.βερίκοκα	1 ποτήρι χυμό 2 κράκερ σικάλεως	10 φράουλες	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σικάλεως	1 Μπανάνα	1 νεκταρίνι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα Τυρί 1 μερίδα 2 Φρυγανιές με Ω3 λιπαρά 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα φασολάκια Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 Ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής	Ψάρι αλά σπετσιώτα με ψητά λαχανικά 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φέτα πεπόνι & 5 φράουλες	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι & καρύδια	2 φέτες ανανά	1 Γιαούρτι 2% & 2 ππι μπερ ολικής αλέσεως με σοκολάτα υγείας	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 φράουλες	2 φέτες ανανά	1 Γιαούρτι 2% 2 κράκερ σικάλεως
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι) 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα χόρτα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – καρότο – αγγούρι	Χωριάτικη Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 4 ελιές) 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα – αγγούρι – καρότο-μαρούλι 1 μερίδα τυρί παρμεζάνα	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα (1 φέτα ανανά, 10 φράουλες, 1 νεκταρίνι, 1κ.σ.καρύδι, 1κ.γ. μέλι, κανέλα)

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 2 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σικάλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σικάλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. βερίκοκα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών & 1 ποτήρι χυμό	1 Γιαούρτι 2% & 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 κράκερ & τυρί	4 βερίκοκα	1 γιαούρτι & 1 ροδάκινο	15 κεράσια & 1 φέτα πεπόνι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα μπριάμ 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας 1 μέτρια πατάτα βραστή Βραστά κολοκύθια	Φακές 1 μερίδα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί σικάλης 4 ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές Ψητές πιπεριές 1 φέτα ψωμί σικάλης	Φασολάκια λαδερά 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σικάλης	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό 1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Τυρί φέτα 1 μερίδα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 αχλάδι	1 Γιαούρτι 2 % & 1 φέτα καρπούζι	1 φέτα ανανά & 12 κεράσια	1 γιαούρτι & 10 φράουλες	1 Γιαούρτι 2% & 1 φέτα ανανά	3 αποξ. Δαμάσκηνα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι & 1 μπάρα δημητριακών
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα γαρίδες ψητές Σαλάτα ρόκα 1 φέτα ψωμί σικάλης	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα εποχής & 4 Ελιές & Τυρί	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα – μαρούλι – αγγούρι - καρότο	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα τυρί	1 Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά) Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα – μαρούλι – αγγούρι - καρότο	1 τoστ (2 φέτες ψωμί σικάλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα βραστά κολοκυθάκια