

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι 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. ταχίνι με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 ρυζογκοφρέτες 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2%	2 ακτινίδια	2 cream cracker σίκαλης & τυρί	1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φακές 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	Συκώτι ψητό Ψητές πιπεριές 2κ.σ. καστανό ρύζι 4 ελιές	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολίτα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας 4 ελιές 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα μπρόκολο – καρότα βραστά 1 μέτρια πατάτα βραστή	Σολομός ψητός Σαλάτα σπανάκι βραστό 2κ.σ. ρύζι
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 3 καρύδια	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 2 πιμπερ ολικής αλέσεως	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο	1 πορτοκάλι	20 ανάλατα αμύγδαλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-σπανάκι - καρότο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, ρόκα 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & Τυρί	2 σουβλάκια καλαμάκια Σαλάτα σπανάκι-ρόκα	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα με χαμηλά λιπαρά) & 1 ποτήρι γάλα