

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα, 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι χυμό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 κουλούρι θεσ/κης, 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο, 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 μήλο, 1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο, 5 φράουλες	1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	5 φράουλες, 1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Αγκινάρες αλά πολίτα, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός, σαλάτα μπρόκολο, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, σαλάτα ρόκα-καρότο – αγγούρι, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας και μανιτάρια, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα πλιγούρι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο, 5 φράουλες	1 γιαούρτι, 1κ.γ. κανέλα, 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι, 1κ.γ. κανέλα, 1 μήλο	3 καρύδια, 4 αποξ. βερίκοκα	1 γιαούρτι, 1κ.γ. κανέλα, 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα με υποκατάστατο ζάχαρης
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια, σαλάτα ρόκα, 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα), 1 μερίδα χόρτα	Τόνος σε λάδι ή νερό, Σαλάτα ρόκα- καρότο-άνηθος	2 μέτριες πατάτες βραστές, βραστά καρότα και μπρόκολο, 1 μερίδα τυρί	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 Γιαούρτι 2%, 3 καρύδια, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 πορτοκάλι, 2αποξ. δαμάσκηνα, 1 μπανάνα 1κ.σ.λιναρόσπορο 1κ.γ.μέλι, κανέλα)