

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, Καφές ή Τσάι	1 αυγό ποσέ, 1 φέτα ψωμί μαύρο, 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 5 αμύγδαλα	3 αποξ. Δαμάσκηνα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 5 φράουλες	20 κεράσια	2 κράκερ, τυρί	3 αποξ. Δαμάσκηνα, 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί, 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 4 ελιές	Συκώτι ψητό, Κολοκυθάκια βραστά, 2κ.σ. καστανό ρύζι	1 μερίδα φασολάκια, 1 μερίδα τυρί, 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό, 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα μπάμιες, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές, 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μπιφτέκια, μπρόκολο - καρότα βραστά, 1 μέτρια πατάτα βραστή	1 μερίδα σολομός ψητός, Σαλάτα σπανάκι, 2κ.σ. ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 5 φράουλες	2 φέτες ανανά	1 πορτοκάλι, 5 φράουλες	1 ποτήρι χυμό, 2 πτι-μπερ ολικής αλέσεως	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο	1 πορτοκάλι	4 αποξ. δαμάσκηνα, 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι, Σαλάτα ρόκα-σπανάκι	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 5 φράουλες	1 αυγό βραστό, Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί	Ντάκος με ντομάτα, 4 ελιές, τυρί	2 σουβλάκια καλαμάκια, σαλάτα σπανάκι-ρόκα	1 γιαούρτι 2% 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 μήλο	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 5 φράουλες, 2 βερίκοκα, 1 φέτα ανανά)