



ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 κ.γ.μέλι Χυμός φρούτων 1 ποτήρι Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 κ.σ. τυρί cottage Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 2αποξ.δαμάσκηνα 3 κ.σ. Δημητριακά Καφές ή Τσάι	1 Τοστ 1 ποτήρι Χυμό φρούτων Καφές ή Τσάι	4 κράκερ 2κ.σ. τυρί cottage Καφές ή Τσάι	1 Τοστ Γάλα 1 ποτήρι 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 2 αποξ. δαμάσκηνα 3 κ.σ. Δημητριακά Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ρόγες σταφύλι	1 ποτήρι χυμό & 2 Κράκερ σικάλεως	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% 1 κ. σ. ηλιόσπορο 1 κ.γ μέλι	1 μήλο	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη	1 Μήλο
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα μπριάμ (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες) 2κ.σ. τυρί cottage	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα	Σπανακόρυζο 1 μερίδα 2κ.σ. τυρί cottage 1 φέτα ψωμί	Ψαρονέφρι ψητό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο	1 μερίδα Φακές Τυρί φέτα 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας Βραστό μπρόκολο 2 μέτριες πατάτες βραστές	Μπριζόλα ψητή 1 μερίδα Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο Τυρί φέτα 1 μερίδα
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 πορτοκάλι	1 ακτινίδιο & 1 φέτα πεπόνι	1 γιαούρτι 2% 2 αποξ.βερίκοκα	10 ρόγες σταφύλι	1 γιαούρτι & ½ μπανάνα	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	2 κράκερ 1κ.σ. τυρί cottage
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι	1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα άγριο Ρύζι	Ομελέτα (2 αυγά, ντομάτα, πιπεριές) Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, 2κ.σ. τυρί cottage, 4 ελιές, παξιμάδι)	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 τοστ 1 ποτήρι γάλα