

|                      | ΔΕΥΤΕΡΑ  | ΤΡΙΤΗ                                   | ΤΕΤΑΡΤΗ  | ΠΕΜΠΤΗ   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  | ΣΑΒΒΑΤΟ   | ΚΥΡΙΑΚΗ  |
|----------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| <b>Πρωινό</b>        | 1 ποτήρι γάλα 1,5% και 2 φρούτα                | 1 τοστ και 1 ποτήρι γάλα 1,5%           | 5 κ.σ. δημητριακά με 1 κ.γ. ταχίνι και 1 ποτήρι γάλα 1,5%      | 1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 αυγό με 1 φέτα ψωμί του τοστ και 1 φρούτο | 1 γιαούρτι 2% με 5 κ.σ δημητριακά και 2 κ.γ μέλι         | 1 τοστ και 1 ποτήρι γάλα 1,5%                                 | 1 γιαούρτι 2% με 5 κ.σ δημητριακά και 2 κ.γ. μέλι        |
| <b>Σνακ</b>          | 2 φρούτα                                       | 1 γιαούρτι 2%                           | 1 κουλούρι μικρής διαμέτρου με 1 τριγωνάκι τυρί light          | 1 γιαούρτι 2%  | 1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 τοστ                            | 1 γιαούρτι 2% και 2 φρυγανιές                                 | 1 ποτήρι γάλα 1,5% και 1 τοστ                            |
| <b>Κύριο γεύμα</b>   | 2 φλιτζάνια ζυμαρικά και 4 λαχανικά            | 80 γρ. μουσακά με σαλάτα 5 λαχανικών    | 1 φλιτζ. ζυμαρικά με 200 γρ λευκό κρέας και σαλάτα 4 λαχανικών | 260 γρ ψάρι με 2 φέτες ψωμί και ανάμεικτα λαχανικά                 | 1 φλιτζάνι όσπρια με 2 φέτες ψωμί και σαλάτα 5 λαχανικών | 6 πλοκάμια χταπόδι με 2 φλιτζάνια ρύζι και σαλάτα 5 λαχανικών | 1 φλιτζάνι όσπρια με 2 φέτες ψωμί και σαλάτα 5 λαχανικών |
| <b>Απογευματιν ό</b> | 30γρ σοκολάτα και 1 φρυγανιά και 1 γιαούρτι 2% | 1 γιαούρτι 2% με 1 κ.γ. μέλι            | 1 γιαούρτι 2% με 4 κ.σ. δημητριακά και 3 φρούτα                | 2 μεγάλες συσκευασίες τόνου σε νερό με 4 φρυγανιές                 | 1 τοστ με τόνο   | 1 γιαούρτι 2% με 3 κ.γ δημητριακά                             | 30γρ από ένα γλυκό της επιλογής σου                      |
| <b>Βραδινό</b>       | 1 1/2 φλιτζάνια ρύζι και 2 κ.σ. σπιτική σάλτσα | 1 τοστ, 2 φρούτα και 1 ποτήρι γάλα 1,5% | 200 γρ ρυζόγαλο και 1 ποτήρι γάλα 1,5%                         | 260 γρ ψάρι με 2 φέτες ψωμί και ανάμεικτα λαχανικά                 | 1 τόνοσαλάτα με 1 κ.γ μαγιονέζα                          | 1 τοστ, 2 φρούτα και 1 ποτήρι γάλα 1,5%                       | 1 τόνοσαλάτα με 1 κ.γ μαγιονέζα και 2 φρυγανιές          |