

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πρωινό	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
Σνακ	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
Κύριο γεύμα	1 1/2 φλιτζάνια ρύζι και 2 κ.σ. σπιτική σάλτσα	2 φλιτζάνια τσαγιού όσπρια	1 φλιτζ. τσαγιού όσπρια και 80 γρ τυρί κίτρινο και σαλάτα 4 λαχανικών	260 γρ ψάρι με 2 φέτες ψωμί και ανάμεικτα λαχανικά	1 1/2 τμχ τόνου με 2 φλιτζάνια ρύζι και 1 φέτα ψωμί του τοστ και ανάμεικτη σαλάτα	200γρ ψάρι με 2 φέτες ψωμί και 1 φλιτζάνι ρύζι και σαλάτα 5 λαχανικών	180 γρ. κρέας μοσχαρίσιο με 2 φλιτζάνια ρύζι και 1 φέτα ψωμί του τοστ και ανάμεικτη σαλάτα
Απογευματινό	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	3 φρούτα	1 γιαούρτι 2% με 3 κ.γ δημητριακά	30γρ από ένα γλυκό της επιλογής σου
Βραδινό	2 φλιτζάνια ζυμαρικά και 4 λαχανικά	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 τονοσαλάτα με 1 κ.γ μαγιονέζα	1 τοστ, 2 φρούτα και 1 ποτήρι γάλα 1,5%	1 τονοσαλάτα με 1 κ.γ μαγιονέζα και 2 φρυγανιές