

Sheet1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΠΡΩΙΝΟ	1 μπάρα δημητριακών ή 4κ.σ.δημητριακά fitness 1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά Καφές 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών ή 4κ.σ.δημητριακά fitness 1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά Καφές 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών ή 4κ.σ.δημητριακά fitness 1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά Καφές 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών ή 4κ.σ.δημητριακά fitness 1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά Καφές 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών ή 4κ.σ.δημητριακά fitness 1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά Καφές 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών ή 4κ.σ.δημητριακά fitness 1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά Καφές 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών ή 4κ.σ.δημητριακά fitness 1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά Καφές 2 φρούτα
	ή 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	ή 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	ή 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	ή 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	ή 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	ή 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών	ή 1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας	1 μερίδα Ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα εποχής	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα μπρόκολο βραστό	1 μερίδα Μπριζόλα Σαλάτα εποχής
	2κ.σ.τυρί τριμμένο	1 φέτα ψωμί	1 φέτα ψωμί & 6 ελιές	1 φέτα ψωμί	1 φέτα ψωμί & 6 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές	1 φέτα ψωμί
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% σε λιπαρά & 1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% σε λιπαρά & 1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% σε λιπαρά & 1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% σε λιπαρά & 1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% σε λιπαρά & 1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% σε λιπαρά & 1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% σε λιπαρά & 1 φρούτο
ΨΑΔΙΝΟ	1 μερίδα μανιτάρια ψητά	Σαλάτα επιλογής	Τόνος σε λάδι ή νερό	1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά	1 αυγό βραστό	Ντάκος κρητικός	1 ποτήρι γάλα 1,5% σε λιπαρά
	Σαλάτα εποχής	1 τοστ	Σαλάτα εποχής	4κ.σ.δημητριακά fitness	Σαλάτα εποχής 1 μερίδα τυρί	(ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4 ελιές)	4κ.σ.δημητριακά fitness

Sheet1

BP Τυρί 1 μερίδα

1 φρούτο

1 φρούτο