

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1ποτ.γάλα (1.5%) με 1 φρούτο (ακτινίδιο) 1 γιαούρτι (2%) 120ml φρέσκο χυμό (πορτοκάλι - γκρειπφρουτ)	1ποτ.γάλα (1.5%) με 1 φρούτο (ακτινίδιο) 1 γιαούρτι (2%) 120ml φρέσκο χυμό (πορτοκάλι - γκρειπφρουτ)	1ποτ.γάλα (1.5%) με 1 φρούτο (ακτινίδιο) 1 γιαούρτι (2%) 120ml φρέσκο χυμό (πορτοκάλι - γκρειπφρουτ)	1ποτ.γάλα (1.5%) με 1 φρούτο (ακτινίδιο) 1 γιαούρτι (2%) 120ml φρέσκο χυμό (πορτοκάλι - γκρειπφρουτ)	1ποτ.γάλα (1.5%) με 1 φρούτο (ακτινίδιο) 1 γιαούρτι (2%) 120ml φρέσκο χυμό (πορτοκάλι - γκρειπφρουτ)	1ποτ.γάλα (1.5%) με 1 φρούτο (ακτινίδιο) 1 γιαούρτι (2%) 120ml φρέσκο χυμό (πορτοκάλι - γκρειπφρουτ)	1ποτ.γάλα (1.5%) με 1 φρούτο (ακτινίδιο) 1 γιαούρτι (2%) 120ml φρέσκο χυμό (πορτοκάλι - γκρειπφρουτ)
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών
ΠΡΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ ΟΥ	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών	1/2 μπάρα δημητριακών
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	Ανάμεικτα βραστά λαχανικά με 120γρ φιλέτο κοτόπουλο.	1 γιαούρτι (2%) με 1 φλιτζάνι ρύζι	80γρ τόνο με άφθονα ωμά λαχανικά	1/2 τμχ cottage cheese με άφθονα βραστά λαχανικά και 2 φρυγανιές.	1 μέτριο φιλέτο γαλοπούλα με 1/2 φλιτζ. ζυμαρικά	1 φλιτζάνι σπανακόριζο με άφθονα βραστά λαχανικά	120 γρ σολομό με 4 καρότα βραστά και ρίζες σέλινου
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1/2 τμχ. γιαουρτι (2%) με 1 φρούτο	1/2 τμχ. γιαουρτι (2%) με 1 φρούτο	1/2 τμχ. γιαουρτι (2%) με 1 φρούτο	1/2 τμχ. γιαουρτι (2%) με 1 φρούτο	1/2 τμχ. γιαουρτι (2%) με 1 φρούτο	1/2 τμχ. γιαουρτι (2%) με 1 φρούτο	1/2 τμχ. γιαουρτι (2%) με 1 φρούτο
ΠΡΟ ΒΡΑΔΙΝΟΥ	1/2 τμχ γιαουρτιού (2%) και 1/2 φρυγανιά.	1/2 τμχ γιαουρτιού (2%) και 1/2 φρυγανιά.	1/2 τμχ γιαουρτιού (2%) και 1/2 φρυγανιά.	1/2 τμχ γιαουρτιού (2%) και 1/2 φρυγανιά.	1/2 τμχ γιαουρτιού (2%) και 1/2 φρυγανιά.	1/2 τμχ γιαουρτιού (2%) και 1/2 φρυγανιά.	1/2 τμχ γιαουρτιού (2%) και 1/2 φρυγανιά.
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα(1.5%) και 4 φρούτα.	1 τόστ (με τυρί- γαλοπούλα και 1 slice ντομάτας) και 1 φρούτο.	Ανάμεικτα βραστά λαχανικά (όχι αρακά --όχι καλαμπόκι).	1 ποτήρι γάλα(1.5%) και 4 φρούτα.	Ανάμεικτα βραστά λαχανικά (όχι αρακά --όχι καλαμπόκι)	1 τόστ (με τυρί- γαλοπούλα και 1 slice ντομάτας) και 1 φρούτο.	Ανάμεικτα βραστά λαχανικά (όχι αρακά --όχι καλαμπόκι)