

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 κουλούρι θες/κης 1 ποτήρι γάλα Καφές ή τσάι	4 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Καφές ή Τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 τoστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 φ. Ψωμί –1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	20 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι & 3 μανταρίνια	1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 4κομ.πατάτες φούρνου Σαλάτα εποχής 4 Ελιές	1 μερίδα Ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα φακές Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 Ελιές	1 μερίδα Μπριζόλα Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ. σάλτσα κιμά 2κ.σ.παρμεζάνα Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα επιλογής 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Μοσχάρι λεμονάτο Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 4 κ.σ.πουρέ πατάτας
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% 2 μπισκότα με πολυδημητριακά	1 ακτινίδιο & 1 μήλο	1 αχλάδι & 1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% & 10 ρόγες σταφύλι	1 γιαούρτι 2% 1 μήλο & κανέλα	1 γιαούρτι & 1κ.γ. μέλι 3 καρύδια	1 μήλο & 1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4 ελιές)	1 τoστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί σίκαλης	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα επιλογής 1 μερίδα τυρί	2 σουβλάκια καλαμάκια Σαλάτα εποχής 1 πίτα αλάδωτη	1 μερίδα ρύζι με μανιτάρια Βραστά λαχανικά 1 μερίδα τυρί	1 πίτα αραβική (τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, μαρούλι, καρότο) 1 ποτήρι γάλα