

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|----------------------|---|--|---|--|---|--|--|
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1 κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1 κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι | 1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι | 1 ποτήρι γάλα 2% 3κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι | 1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1 κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1 κ.σ. Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι | 1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι | 1 φέτα ψωμί σικάλεως 1 ποτήρι γάλα 1κ.γ. ταχίني με μέλι Καφές ή Τσάι | 1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ. ταχίني 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 1 μήλο | 1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι χυμό | 1 μπανάνα | 20 ρόγες σταφύλι | 3 κράκερ σίκαλης 1 μερίδα τυρί | 1 μήλο | 1 πορτοκάλι |
| ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ | 1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές | 1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα μπρόκολο – καρότο - κολοκύθι 1 φέτα ψωμί σίκαλης | Ομελέτα με λαχανικά & τυρί (2 αυγά, ντομάτα, κολοκύθι 1 μερίδα τυρί) 1 φέτα ψωμί σίκαλης | 1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές | Σαλάτα ceasars (μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, κοτόπουλο, παρμεζάνα) | 1 μερίδα σολομός ψητός Βραστά κολοκυθάκια | 1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό Ψητά λαχανικά |
| ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ | 1 Γιαούρτι 2 % & 2κ.σ.σταφίδες | 20 ρόγες σταφύλι | 50γρ.σοκολάτα υγείας | 1 ακτινίδιο | 1 μπανάνα | 1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο | 4 αποξ. Δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι | 1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο | Σαλάτα ντομάτα – αγγούρι, 4 ελιές, 3 κράκερ σίκαλης 1 μερίδα τυρί | Καπνιστός σολομός Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1 φέτα ψωμί σίκαλης | Μπαγκέτα ολικής αλέσεως με ντομάτα, μαρούλι, 1κ.σ.πάστα ελιάς 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) | 2κομ. πίτσα με λαχανικά & τυρί (ντομάτα, κρεμμύδι, μανιτάρια, πιπεριά ελιές, τυρί) & σαλάτα επιλογής | 1 μερίδα ρύζι 1 γιαούρτι |