

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ρυζογκοφρέτα σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσψς 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σικάλεως 1 ποτήρι γάλα 1κ.γ. ταχίني με μέλι Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί 1 αυγό βραστό 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1κ.σ. diollo spread, Γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι 2% & 2κ.σ.σταφίδες & 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 κράκερ & 1 μερίδα τυρί	1 πορτοκάλι	4 αποξ. Δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 Αχλάδι	1 μερίδα τυρί	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα Σολομός ψητός Σαλάτα λάχανο - καρότο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα κιμά 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα λάχανο- καρότο	1 μερίδα Χταπόδι ψητό 1 μερίδα ψητές πιπεριές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 μερίδα καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 Αχλάδι	1 ακτινίδιο	3αποξ.βερίκοκα & 1 γιαούρτι 2%	1 μπανάνα	1 Γιαούρτι 2% & 1 Μήλο & κανέλα	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% Με κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε νερό Σαλάτα σπανάκι – ρόκα 1κ.σ.ρόδι	2 μέτριες πατάτες βραστές Βραστό μπρόκολο/καρότο/κ ουνουπίδι 1 μερίδα τυρί	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα - σπανάκι 1κ.σ.ρόδι	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο Σαλάτα παντζάρια	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα - σπανάκι 1κσ.Τριμμένο καρύδι	1 πίτα σουβλάκι (πίτα αλάδωτη, καλαμάκι κοτόπουλο, τζατζίκι, ντομάτα) Σαλάτα χωριάτικη	Φρουτοσαλάτα (μήλο, πορτοκάλι, μπανάνα, 1κ.σ.σταφίδες, 1κ.γ. μέλι)