

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 κουλούρι θες/κης 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι χυμό Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φ. Ψωμί –1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό & 2 cream crackers σίκαλης	20 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη & 1 ποτήρι χυμό	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι & 3 μανταρίνια	1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 4κομ.πατάτες φούρνου Σαλάτα εποχής 4 Ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα Ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής 1 μερίδα καστανό ρύζι 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα φακές Τυρί 1 μερίδα 4 Ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα Μπριζόλα Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ. σάλτσα κιμά 2κ.σ.παρμεζάνα Σαλάτα επιλογής 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα επιλογής 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα Μοσχάρι λεμονάτο Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 4κ.σ.πουρέ πατάτας 1 ποτήρι πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% 1 μήλο & κανέλα	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 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	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