

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 1 τوست (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Καφές ή Τσάι	4κ.σ. δημητριακά 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 2ριζογοφρέτες & 1κ.γ. μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	1 μήλο	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	1 αχλάδι	2 μπισκότα πολυδημητριακών 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 Αχλάδι	1 μπάρα δημητριακών 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μοσχάρι λεμονάτο με κολοκύθια 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα φασόλια μαυρομάτικα 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	Φιλέτο γαλοπούλας Ψητές πιπεριές, κολοκύθια 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα πατάτες φούρνου λαδορίγανη γαρίδες Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 2κ.σ. τυρί cottage	1 μερίδα χταπόδι ψητό Σαλάτα χόρτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό τριμμένο Σαλάτα ντομάτα αγγούρι 1 φέτα ψωμί
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	1 μήλο	3αποξ.βερίκοκα & 1 γιαούρτι 2%	1 μπανάνα	1 Γιαούρτι 2%, 1 Μήλο	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα μαρούλι – καρότο - αγγούρι	1 Γιαούρτι 2% 1 κουτ. σούπας ηλιόσπορο 1 κουτ. γλυκού μέλι	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα-σπανάκι	1 αυγό βραστό Σαλάτα ντομάτα αγγούρι 1 φέτα ψωμί 1 μερίδα τυρί	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & 1 μερίδα τυρί	1 τوست (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μέλι 1 ποτήρι Χυμός Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι Χυμό Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 2ριζογκοφρέτε ς & 1κ.γ. μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα 1 ποτήρι Χυμός Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ρόγες σταφύλι	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 Κράκερ σικάλεως	20 ρόγες σταφύλι	1 Γιαούρτι 2% 1 κουτ. σούπας ηλιόσπορο 1 κουτ. γλυκού μέλι	1 μήλο	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 φέτα πεπόνι
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ταμπουλέ (πλιγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, κόκκινες & πορτοκαλί πιπεριές) 1 μερίδα τυρί 6 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	Σπανακόρυζο 1 μερίδα 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα σικώτι ψητό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα Φακές 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα χόρτα 2 μέτριες πατάτες βραστές	1 μερίδα Σαρδέλες ψητές 1 μερίδα βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί σίκαλης
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 αχλάδι & 10 ανάλατααμύγδαλα	1 ακτινίδιο & 1 φέτα πεπόνι	1 γιαούρτι 2% 2 αποξ.βερικόκα	1 νεκταρίνη ή ροδάκινο	1 γιαούρτι & ½ μπανάνα	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	1 αχλάδι & 10 ανάλατα αμύγδαλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα καστανό Ρύζι	Ομελέτα (1 αυγό, μανιτάρια, πιπεριές) Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι 1 φέτα ψωμί	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι)	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα