




ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΟΝ

	<u>1<sup>Η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>	<u>2<sup>Η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>	<u>3<sup>Η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>	<u>4<sup>Η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>	<u>5<sup>Η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>	<u>6<sup>Η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>	<u>7<sup>Η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>
<b>ΠΡΩΙ</b> 	1 ποτήρι γάλα 1,5% με 2-3 κουταλιές δημητριακά ολικής άλεσης ή 1 ποτήρι χυμό φρέσκο με 2 μπισκότα πολυδημητριακών						
<b>ΣΝΑΚ</b>	1 ποτήρι χυμό ή 2 φρούτα εποχής ή 1 μπάρα δημητριακών						
<b>ΜΕΣΗ ΜΕΡΙ</b> 	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 φέτα ψωμί ολικής 1 μερίδα σαλάτα	1 μερίδα κοτόπουλο με μπάμιες και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μερίδα φασολάκια ½ μερίδα άπαχο τυρί 1 φέτα ψωμί ολικής	Σπανακόρυζο ½ μερίδα άπαχο τυρί 2-3 ελιές	Ζυμαρικά ολικής άλεσης λίγη σάλτσα και παρμεζάνα 1 μερίδα σαλάτα	1 μερίδα φακές 2-3 σαρδέλες ή αντζούγιες 1 μερίδα σαλάτα	1 μερίδα κοτόπουλο λεμονάτο με λίγες πατάτες 1 μερίδα σαλάτα
<b>ΣΝΑΚ</b>	1 γιαούρτι 0-2% με 1 κουταλιά σταφίδες ή 1 μπολάκι σπιτικό ρυζόγαλο( φτιαγμένο με γάλα χαμηλών λιπαρών)						
<b>ΒΡΑΔΥ</b> 	1 φέτα κασέρι άπαχο 1 φέτα γαλοπούλα 1 μερίδα σαλάτα 1 φέτα ψωμί ολικής	Γιαούρτι 1-2% 2-3 κουταλιές Δημητριακά 1 φρούτο	1 τόνο σε νερό 1 μερίδα σαλάτα 1 φέτα ψωμί ολικής	<u>1 σαλάτα τύπου σεφ</u> <u>χωρίς sauce με :</u> 1 αυγό βρασμένο,30γρ κασέρι άπαχο,30γρ γαλοπούλα, 1 μερίδα σαλάτα	<u>Ντάκος:</u> ½ παξιμάδι ½ μερίδα τυρί άπαχο, ντομάτα 1 μερίδα σαλάτα	2 φέτες κασέρι 1 μερίδα σαλάτα 1-2 παξιμαδάκια ολικής άλεσης	Γιαούρτι 1-2% 2-3 κουταλιές Δημητριακά 1 φρούτο