

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με 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 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 5 φράουλες	1 Αχλάδι	2 κράκερ & τυρί	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φακές 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	Συκώτι ψητό Κολοκυθάκια βραστά 2κ.σ. ρύζι	1 μερίδα φασολάκια Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα ριζότο με γαρίδες Σαλάτα ρόκα	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα μπρόκολο - καρότα βραστά 1 μέτρια πατάτα βραστή	Σολομός ψητός 1 μερίδα Σαλάτα σπανάκι βραστό 2κ.σ. ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 5 φράουλες	2 φέτες ανανά	1 πορτοκάλι & 5 φράουλες	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο	1 πορτοκάλι	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-σπανάκι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & 5 φράουλες	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & Τυρί	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι-ρόκα	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 5 φράουλες, 2 βερίκοκα, 1 φέτα ανανά)

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο	1 ποτήρι χυμός & 2 κράκερ ολικής αλέσεως	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2% & 5 φράουλες	1 Αχλάδι	1 γιαούρτι & 3 καρύδια	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Μπάμιες 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	Σαρδέλες ψητές Ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριές)	1 μερίδα αρακά Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Μπριζόλα 1 μερίδα χόρτα Σαλάτα μπρόκολο - καρότα βραστά	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα εποχής	1 μερίδα χταπόδι ψητό Χόρτα βραστά	1 μερίδα φιλέτο μοσχαρίσιο Κολοκυθάκια βραστά 2κ.σ. ρύζι
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 πορτοκάλι	1 ρυζόγαλο	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο	5 φράουλες & 1 φέτα ανανά	1 πορτοκάλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι-ρόκα	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μαρούλι - καρότο-αγγούρι	Σαλάτα ceasars Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι, κοτόπουλο)	1 τوست (ψωμί, σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα) & 1 ποτήρι γάλα	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι-ρόκα -παρμεζάνα	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & Τυρί	1 γιαούρτι & 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & 1κ.γ.μέλι

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2% & 5 φράουλες	1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι & 3 καρύδια	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	Γεμιστά 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας Βραστά κολοκυθάκια	1 μερίδα φασόλια μαυρομάτικα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα ψητά θαλασσινά Σαλάτα σπανάκι- ρόκα -	1 μερίδα μπριάμ 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα σολομός ψητός Ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριές)	1 μερίδα φαρονέφρι Χόρτα βραστά
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι & 2 κράκερ	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο	5 φράουλες & 1 φέτα ανανά	1 πορτοκάλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό Σαλάτα σπανάκι-ρόκα - παρμεζάνα	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 5 φράουλες, 2 βερίκοκα, 1 φέτα ανανά)	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα- σπανάκι	1 μερίδα ρύζι & 1 γιαούρτι	1 αυγό βραστό Σαλάτα σπανάκι-ρόκα - παρμεζάνα	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 5 φράουλες, 2 βερίκοκα, 1 φέτα ανανά)	1 γιαούρτι & 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & 1κ.γ.μέλι

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίني με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 τoστ 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2% & 5 φράουλες	1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι & 3 καρύδια	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα ξιφία ψητό Σαλάτα σπανάκι ρόκα	1 μερίδα αρακά Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μαρούλι-καρότο - αγγούρι	1 μερίδα φασολάκια 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά) Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 μερίδα μπιφτέκια μπρόκολο βραστό
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	5 φράουλες & 1 φέτα ανανά	1 γιαούρτι & 2 κράκερ	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο	5 φράουλες & 1 φέτα ανανά	1 πορτοκάλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι-ρόκα -παρμεζάνα	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & 5 φράουλες	1 μερίδα γαρίδες ψητές Ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριές)	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 5 φράουλες, 2 βερίκοκα, 1 φέτα ανανά)	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι-ρόκα	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 5 φράουλες, 2 βερίκοκα, 1 φέτα ανανά)	Χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, 4 ελιές, τυρί) 1 φέτα ψωμί σίκαλης