

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίني με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 1 κουλούρι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 4αποξ.δαμάσκηνα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζοκοφρέτα 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 φράουλες	50γρ. σοκολάτα με αμύγδαλα	10 καρύδια	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	20 ανάλατα αμύγδαλα	& 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 ποτήρι πράσινο τσάι & 10 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα γίγαντες Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	Σαρδέλες ψητές 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	1 μερίδα Γαλοπούλα ψητή Σαλάτα μπρόκολο - καρότα βραστά 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό 1 μερίδα κριθαράκι σόγιας Σαλάτα μαρούλι - καρότο-άνιθος 6 ελιές	Μοσχάρι λεμονάτο 1 μέτρια πατάτα βραστή Σαλάτα λάχανο, καρότο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα πατάτες φούρνου 6 ελιές Σαλάτα μαρούλι, άνιθος, καρότο
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & & κανέλα 1 ακτινίδιο	1 μπανάνα & 1 γιαούρτι & κανέλα	1 Γιαούρτι 2% & & κανέλα & 1 μήλο	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα & 1 Μήλο	1 Γιαούρτι 2% & & κανέλα 1 Μήλο	1 Γιαούρτι 2% & & κανέλα & 1 μπανάνα	1 πορτοκάλι & 1 μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι-ρόκα 4 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα μαρούλι - καρότο-άνιθος 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	Σαλάτα ceasars (Σαλάτα μαρούλι, καρότο, μαϊντανός, κοτόπουλο, 2κ.σ.κρουτόν ολικής αλέσεως)	1 ποτήρι γάλα 1 πίτα αραβική με κίτρινο τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο, ελιές, μαρούλι, καρότο	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 4 ελιές	Ταμπουλέ (πλιγούρι, κρεμμύδι, μαϊντανό) 4 Ελιές 1 μερίδα τυρί	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & 1κ.γ.μέλι