

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| ΠΡΩΙΝΟ | 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 2 ρυζογκόφρετες 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 2 ρυζογκόφρετες 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι | 1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα | 1 ποτήρι χυμό & 2 cream-crackers σικάλεως | 10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα | 1 ποτήρι χυμό & 2 2 cream-crackers σικάλεως | 10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα | 1 Μπανάνα | 1 μήλο |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | 1 μερίδα φακές 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί σικάλεως 4 Ελιές | 1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 μερίδα πατάτες φούρνου (4κομ) 4 Ελιές | 1 μερίδα φακές 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί σικάλεως 4 Ελιές | 1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 μερίδα πατάτες φούρνου (4κομ) 4 Ελιές | 1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής | 1 μερίδα Ψάρι ψητό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές | 1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα αναποφλοιώτο ρύζι |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο | 1 μπανάνα | 1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο | 1 μπανάνα | 10 ανάλατα αμύγδαλα & 3 μανταρίνια | 1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο | 1 Μπανάνα |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | 1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί | 1 μερίδα πατάτες φούρνου (6κομ) Σαλάτα μπρόκολο – κουνουπίδι-καρότο 1 μερίδα τυρί | Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι | 1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα | 1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί | 1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα | Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι |