

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 1 ρυζογκοφρέτα με μέλι & 1κ.γ. ταχίни Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά 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 γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 βερίκοκα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 ποτήρι χυμό	1 ροδάκινο & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 5 καρύδια	4 βερίκοκα	1 γιαούρτι & 1 ροδάκινο	1 νεκταρίνι & 10 αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα τυρί 4 ελιές Βραστά κολοκύθια	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας 1 φέτα ψωμί πολύσπορο Σαλάτα ντομάτα αγγούρι & 4 ελιές	1 γιαούρτι 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα βλήτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 4 ελιές	Φασολάκια λαδερά 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	Σαλάτα Ceasars (κοτόπουλο βραστό, πράσινα λαχανικά, 4 ελιές)	2 καλαμάκια χοιρινά, 1 πίτα αλάδωτη, σαλάτα ντομάτα-αγγούρι
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΑΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα 1 ροδάκινο	2 φέτες καρπούζι	1 φέτα πεπόνι & 1 νεκταρίνι	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 φέτα πεπόνι	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα 1 φέτα ανανά	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 ποτήρι χυμό	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 ποτήρι χυμό
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα χταπόδι ψητό ή βραστό Σαλάτα ρόκα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα εποχής & 4 Ελιές & Τυρί	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα — αγγούρι - καρότο	1 πίτα αραβική με ντομάτα, τυρί γαλοπούλα, αγγούρι, τριμμένο καρότο	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα – αγγούρι - καρότο	1 γιαούρτι με κανέλα, 3 καρύδια, 1 φέτα πεπόνι

