

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 1 τοστ με τυρί & γαλοπούλα light Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1 ρυζογκοφρέτα & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 αχλάδι & 1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 αχλάδι & 1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα με πολυδημητριακά	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 αχλάδι & 1 πορτοκάλι	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα Ψάρι βραστό Βραστά καρότα & σέλινο 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα Ψάρι βραστό Βραστά καρότα & σέλινο 1 μερίδα καστανό ρύζι	Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά) Σαλάτα μπρόκολο 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα μπριζόλα Σαλάτα λάχανο - καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα	1 ρόδι	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα	1 ρόδι	1 Γιαούρτι 2% & 2 cream crackers σικάλεως	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ρόδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι-4 ελιές με 1 μερίδα τυρί 1 φέτα γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο 2κ.σ.τριμμένο καρύδι 2κ.σ.ρόδι & 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 γιαούρτι 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 2κ.σ.τριμμένο καρύδι & 2κ.σ.ρόδι	1 μερίδα τυρί Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 2κ.σ.τριμμένο καρύδι 2κ.σ.ρόδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, τυρί & γαλοπούλα light) Σαλάτα λάχανο - καρότο	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα λάχανο - καρότο 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα light) Σαλάτα λάχανο - καρότο