

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα 1 ακτινίδιο Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα light 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 ρυζογκοφρέτες 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα 1 ακτινίδιο Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα light 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 μήλο & 3 καρύδια	2 cream cracker σίκαλης & γραβιέρα	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	15 ανάλατα αμύγδαλα & 4Αποξ.δαμάσκηνα	1 πορτοκάλι & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & 2 κάστανα	2 cream cracker σίκαλης & γραβιέρα
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα Αρακά Τυρί φέτα 1 μερίδα Ελιές 8-10	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα χόρτα βραστά 1 πατάτα βραστή Ελιές 8-10	1 μερίδα ρεβίθια Τυρί φέτα 1 μερίδα Ελιές 8-10	1 μερίδα γαρίδες ψητές, Σαλάτα λάχανο καρότο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι Τυρί φέτα Ελιές 8-10	1 μερίδα μπιφτέκια κοτόπουλο Κουνουπίδι & καρότα βραστά Ελιές 8-10	1 μερίδα Συκώτι ψητό, Σαλάτα σπανάκι ρόκα Ελιές 8-10 1 φέτα ψωμί σίκαλης
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 αχλάδι	1 μπανάνα	1 γιαούρτι & 2 κάστανα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μήλο	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο & κανέλα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μπανάνα
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Τόνος σε λάδι Σαλάτα μαρούλι - ρόκα-καρότο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο & κανέλα	Ομελέτα με λαχανικά Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα light Σαλάτα μαρούλι άνιθο φρέσκο κρεμμύδι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Τυρί παρμεζάνα Σαλάτα ρόκα	1 γιαούρτι 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 πίτα αραβική με γαλοπούλα & τυρί light Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι