

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ. μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκόφρετα, 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως. 1 ποτήρι χυμό. Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κουλούρι θεσ/κης, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ. μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα, 4 αποξ. Βερίκοκα	1 ποτήρι χυμό, 2 cream crackers σικάλεως	10 κεράσια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό, 2 κράκερ σικάλεως	1 μπανάνα	1 νεκταρίνι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Αρακά με καρότα, 1 μερίδα τυρί, 2 Φρυγανιές με Ω3 λιπαρά, 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός, βραστά κολοκυθάκια, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα φασολάκια 1 μερίδα τυρί, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό, 1 μερίδα χόρτα, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα μπριάμ, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	Ψάρι αλά σπετσιώτα με, ψητά λαχανικά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα καστανό ρύζι, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φέτα πετπόνι, 5 φράουλες	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. μέλι, καρύδια	2 φέτες ανανά	50γρ. σοκολάτα χωρίς ζάχαρη	10 ανάλατα αμύγδαλα, 4 φράουλες	1 ροδάκινο	Ζελέ φρούτων χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια, μελιτζάνα, κολοκύθι, 1 μερίδα τυρί	1 τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο), 1 μερίδα χόρτα	ομελέτα με λαχανικά (1 αυγό, τυρί, μανιτάρια), σαλάτα ρόκα – καρότο – αγγούρι	χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 4 ελιές), 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 αυγό βραστό, σαλάτα ρόκα – αγγούρι – καρότο-μαρούλι, 1 μερίδα τυρί παρμεζάνα	1 γιαούρτι 2%, 3 καρύδια, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά, 10 φράουλες, 1 νεκταρίνι, 1κ.σ.καρύδι, 1κ.γ. μέλι, κανέλα)