

	<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%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη, 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1/5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 3 Φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίني με μέλι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 1 κουλούρι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής, 4αποξ.δαμάσκηνα, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά, 1 ποτήρι Γάλα 1/5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα, 1κ.γ. Μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1/5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	4αποξ.δαμάσκηνα, 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 cream cracker σίκαλης, τυρί	10 καρύδια	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	20 ανάλατα αμύγδαλα	2 μπισκότα πολυ-δημητριακών	1 ποτήρι πράσινο τσάι, 10 καρύδια
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα γίγαντες, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	Σαρδέλες ψητές, 1 μερίδα χόρτα, 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	1 μερίδα Γαλοπούλα ψητή, Σαλάτα μπρόκολο – καρότα βραστά, 6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό, 1 μερίδα κριθαράκι σόγιας, Σαλάτα μαρούλι – καρότο-άνιθος, 6 ελιές	Μοσχάρι λεμονάτο, 1 μέτρια πατάτα βραστή, Σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, 6 ελιές, Σαλάτα μαρούλι-άνιθος-καρότο
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 Γιαούρτι 2% , κανέλα, 1 ακτινίδιο	1 μπανάνα, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 Γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 Γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 Γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 μπανάνα, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 πορτοκάλι, 1 μήλο
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Μανιτάρια ψητά, Σαλάτα σπανακι-ρόκα, 4 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές, Σαλάτα μαρούλι – καρότο-άνιθος, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	Σαλάτα μαρούλι-καρότο-μαϊντανός, κοτόπουλο,	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 πίτα αραβική με κίτρινο τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο, ελιές, μαρούλι, καρότο	Τόνος σε λάδι, Σαλάτα ρόκα-σπανάκι, 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 1 μήλο, 1 αχλάδι, 1 μπανάνα, κανέλα, 5 καρύδια, 1κ.γ. μέλι)	1 Γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ.μέλι