

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη, 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών, 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 φέτα ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι Γάλα 1,5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα, 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη, 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι, 1 ποτήρι Γάλα 1,5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ», 1 φέτα ψωμί μαύρο, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 μήλο	1 κουταλιά σταφίδες & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 1 αγλάδι	2 ακτινίδια	2 κράκερ & τυρί	4 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές	1 μερίδα ψαρονέφρι, 1/2 φλιτζάνι ρύζι καστανό ή αναποφλοϊώτο, Σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα αρακά, 1 μερίδα τυρί, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό, 1 μερίδα μπρόκολο, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, 4κ.σ. Σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια, Σαλάτα εποχής	1 μερίδα Σολομός ψητός, 1 μερίδα χόρτα, 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας, 1 μερίδα Μπρόκολο, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	4 μανταρίνια	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 μήλο & κανέλα & 1 γιαούρτι 2%	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο & κανέλα	1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 2 πτι-μπερ ολικής αλέσεως
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε νερό, Σαλάτα ρόκα-σπανάκι, 4 ελιές	1 Ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 αυγό βραστό, Σαλάτα ρόκα-σπανάκι, 4 ελιές, 1 μερίδα τυρί	2 μέτριες πατάτες βραστές, Σαλάτα μαρούλι – άνιθος – σπανάκι, 4 Ελιές & Τυρί	2 σουβλάκια καλαμάκια, Σαλάτα σπανάκι-ρόκα	1 τوست(2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή, τυρί) σαλάτα λάχανο καρότο	1 Ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.σ.σταφίδες