

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 μερίδα τυρί Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι 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 ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτ.γάλα & τοστ(2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα light) Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια & 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μπανάνα & 1φλ. Πράσινο τσάι	2 cream crackers σίκαλης & τυρί & 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	2 μανταρίνια & 3 καρύδια	1 Αχλάδι	2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη & 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μπαγκέτα ολικής αλέσεως με τυρί γαλοπούλα λαχανικά, ελιές 1 ποτήρι χυμό	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό Σαλάτα επιλογής 5-6 ελιές	Ομελέτα με λαχανικά & τυρί & μανιτάρια 1 φέτα ψωμί σίκαλης Σαλάτα επιλογής 5-6 ελιές	1 μερίδα ριζότο Σαλάτα επιλογής 1 μερίδα τυρί	Σαλάτα ceasars (μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, κοτόπουλο) 2κ.σ.κρουτόν	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό Ψητά λαχανικά & 4 Ελιές & καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μπανάνα	1 μήλο 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 μπανάνα & 1φλ. Πράσινο τσάι	1 Γιαούρτι 2%,1 Μήλο & κανέλα	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	1 ποτ.γάλα & τοστ(2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα light)	Καπνιστός σολομός Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1 φέτα ψωμί σίκαλης	Μπαγκέτα ολικής αλέσεως με ντομάτα, μαρούλι, 1κ.σ.πάστα ελιάς 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light)	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Πράσινη σαλάτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 1 φρούτο