

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα Ελληνικός Καφές	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα γραβιέρα Ελληνικός Καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός Καφές	1 ποτήρι χυμό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Ελληνικός Καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 μερίδα γραβιέρα Ελληνικός Καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός Καφές	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός Καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 1 φρούτο & κανέλα	1 φρούτο & 10 ανάλατα αμύγδαλα	4 καρύδια & 3 αποξ. δαμάσκηνα	1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. ηλιόσπορο 1 φρούτο & κανέλα	1 γιαούρτι με κανέλα 1 φρούτο	2 φρυγανιές & τυρί φέτα & 4 ελιές	1 φρούτο & 5 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φακές 1 μερίδα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Ψάρι πλακί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα φάβα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα ψάρι βραστό Βραστά καρότα, κρεμμύδι, σέλινο 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα Ζυμαρικά ολικής αλέσεως με ντομάτα, φέτα 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο Σαλάτα λάχανο, καρότο	1 μερίδα Μπριζόλα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1 μερίδα χόρτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο & 5 καρύδια	1 γιαούρτι & 1 φρούτο & κανέλα	1 γιαούρτι 2% Με κανέλα & 1 φρούτο	1 φρούτο & 5 καρύδια	1 ποτήρι χυμό & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% Με κανέλα & 1 φρούτο	1 γιαούρτι 2% Με κανέλα & 1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ομελέτα με 1 αυγό, μανιτάρια & τυρί Σαλάτα μαρούλι, καρότο, άνηθος	Ταμπουλέ με πλιγούρι, μαϊντανό, ντομάτα, κρεμμύδι & τυρί φέτα & 4 ελιές	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα – σπανάκι– άνηθος 1κ.σ.λιναρόσπορο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα χαμηλή σε λιπαρά, καρότο, μαρούλι, ντομάτα, μαϊντανό & 4 ελιές	Σουβλάκι θαλασσινίων Σαλάτα ρόκα – καρότο-άνηθος	Ντάκος κρητικός με ντομάτα, 4 ελιές, ρίγανη, ανθότυρο ή φέτα	Χωριάτικη Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι, πιπεριά, κρεμμύδι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές