

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 4αποξ. Δαμάσκηνα, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φρυγανιές, 1κ.γ. μέλι, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 ρυζογκοφρέτες, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι χυμός, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 4αποξ. Δαμάσκηνα, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 τoστ με ψωμί ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι χυμός, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φρυγανιές, 1κ.γ. μέλι, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φρυγανιές, 1 αυγό βραστό, 1 ποτήρι χυμό, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο	1 ποτήρι χυμός, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ακτινίδιο, 10 κάσιους	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 ζελέ με φρούτα	1 ποτήρι χυμό, 2 πτι μπερ ολικής αλέσεως	20 ανάλατα αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές , 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό , σαλάτα επιλογής, 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός, 1 μέτρια πατάτα βραστή, σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα μακαρόνια ολικής, 4κ.σ. κιμάς, 2κ.γ. τυρί τριμμένο, ντοματοσαλάτα	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας , σαλάτα επιλογής, 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα μπριζόλα, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα πατάτες φούρνου
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	10 κεράσια, 5 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο με κανέλα	3 βερίκοκα, 5 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο με κανέλα	4αποξ. Δαμάσκηνα, 5 καρύδια	1 μπανάνα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό , Σαλάτα επιλογής, 1 μερίδα τυρί	Τοστ (ψωμί ολικής, 1 φέτα τυρί - γαλοπούλα light), σαλάτα επιλογής	Τονοσαλάτα (μαρούλι, ντομάτα, μαϊντανός, κρεμμυδάκι, 2κ.σ. καλαμπόκι, 1 κονσέρβα τόνος)	Ντάκος με ψιλοκομμένη ντομάτα, 1 μερίδα τυρί, 2-3 ελιές, ρίγανη	2 σουβλάκια καλαμάκια, σαλάτα επιλογής, 1 πίτα αλάδωτη	1 γιαούρτι 2%, 1 μερίδα αναποφλοϊωτο ρύζι	Τοστ (ψωμί ολικής, 1 φέτα τυρί - γαλοπούλα light), σαλάτα επιλογής