

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 παξιμάδια κρίθινα ολικής αλέσεως χωρίς αλάτι, 1 μερίδα τυρί, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 αυγό ποσέ, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό 1 ρυζογκοφρέτα με σουσάμι, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα ή μέλι 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 αυγό ποσέ, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 νεκταρίνι, κανέλα	1 αχλάδι, 10 ανάλατα αμύγδαλα	3 καρύδια, 1 ροδάκινο	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. λιναρόσπορο, 1 μήλο, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φέτα πεπόνι, κανέλα	3 καρύδια, 1 αχλάδι	1 μπανάνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ταμπουλέ (ντομάτα, μαϊντανός, πλιγούρι), 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας, 1 μέτρια πατάτα βραστή, βραστά κολοκύθια και καρότα, 4 ελιές	Κρύα μακαρονοσαλάτα με πένες ολικής αλέσεως, ντοματίνια, αγγούρι, μοτσαρέλα, 4 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 μερίδα χόρτα, 4-5 ελιές	1 μερίδα φασολάκια, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, 1 μερίδα χόρτα, 4 ελιές	1 μερίδα συκώτι ψητό, καστανό ρύζι, βραστά κολοκύθια και καρότα, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φέτα πεπόνι, 5 καρύδια	1 φέτα καρπούζι	1 γιαούρτι 2%, 1 φέτα πεπόνι, κανέλα	1 νεκταρίνι, 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 φέτα πεπόνι	1 φέτα καρπούζι	1 ροδάκινο, 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ομελέτα με 1 αυγό, μανιτάρια και τυρί Σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνηθος	1 μερίδα αναποφλοιώτο ρύζι, 1 γιαούρτι 2%	γαρίδες ψητές ή βραστές, ψητή μελιτζάνα, κολοκύθι, πιπεριά	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα χαμηλή σε λιπαρά, καρότο, ντομάτα, μαϊντανό, 4 ελιές	1 μερίδα μανιτάρια ψητά, ψητή μελιτζάνα, κολοκύθι, πιπεριά	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, 2-3 παξιμάδια κρίθινα ολικής αλέσεως χωρίς αλάτι, 4-5 ελιές)	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα