

	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 πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίνι με μέλι ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα, 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 τoστ 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 βερίκοκα, 1 ακτινίδιο	3 δαμάσκηνα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 5 αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, 5 φράουλες	1 ακτινίδιο	20 αμύγδαλα	10 κεράσια, 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΝΟ	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, Σαλάτα εποχής	1 μερίδα ξιφία ψητό, 1 μερίδα χόρτα, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μπάμιες, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι 4-5κομ. πατάτες φούρνου,	1 μερίδα φασολάκια, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό, Σαλάτα ρόκα, 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 μερίδα χόρτα, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 φέτα ανανάς	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 3 δαμάσκηνα	3 βερίκοκα, 1 ακτινίδιο	4 δαμάσκηνα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 φέτα ανανάς	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 ποτήρι χυμό, 2 Cream crackers σίκαλης, τυρί
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τονοσαλάτα με ρόκα, φρέσκο κρεμμύδι, άνηθο	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 ροδάκινο	1 μερίδα γαρίδες ψητές, Ψητά λαχανικά, 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα (1 φέτα πεπόνι, 5 κεράσια, 1 φέτα ανανά, κανέλα, 10 αμύγδαλα)	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι, άνηθο	Φρουτοσαλάτα (1 φέτα πεπόνι, 5 κεράσια, 1 φέτα ανανά, κανέλα, 10 αμύγδαλα)	Χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, 4 ελιές, τυρί), 1 φέτα ψωμί πολύσπορο