

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 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 1,5%, ελληνικός καφές	1 ποτήρι χυμό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.ταχίни 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 1,5%, ελληνικός καφές	1 ρυζογκόφρετα, 1κ.γ.μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ.μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	1 φρούτο, 10 ανάλατα αμύγδαλα	4 καρύδια, 3 αποξ. δαμάσκηνα	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ.ηλιόσπορο, 1 φρούτο, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	2 φρυγανιές, τυρί φέτα, 4 ελιές	1 φρούτο, 5 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές, 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 2%, 1 φρούτο, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	1 φρούτο, 5 καρύδια	1 ποτήρι χυμό, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα
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, σαλάτα καρότο-μαρούλι-ντομάτα-μαϊντανό, 4 ελιές	Σουβλάκι θαλασσινών, σαλάτα ρόκα-καρότο-άνηθος	Ντάκος κρητικός με ντομάτα, 4 ελιές, ρίγανη, ανθότυρο ή φέτα	χωριάτικη σαλάτα με ντομάτα-αγγούρι-πιπεριά-κρεμμύδι, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές