

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μέλι Χυμός φρούτων 1 ποτήρι Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θες/νικης 1κ.σ. τυρί cottage Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 2αποξ.δαμάσκηνα 3κ.σ.Δημητριακά Καφές ή Τσάι	1 Τοστ 1 ποτήρι Χυμό φρούτων Καφές ή Τσάι	4 κράκερ 2κ.σ. τυρί cottage Καφές ή Τσάι	1 Τοστ Γάλα 1 ποτήρι 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 2αποξ.δαμάσκηνα 3κ.σ.Δημητριακά Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ρόγες σταφύλι	1 ποτήρι χυμό & 2 Κράκερ σικάλεως	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% 1 κουτ. σούπας ηλιόσπορο 1 κουτ. γλυκού μέλι	1 μήλο	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη	1 Μήλο
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα μπριάμ (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες) 2κ.σ. τυρί cottage	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα	Σπανακόρυζο 1 μερίδα 2κ.σ. τυρί cottage 1 φέτα ψωμί	Ψαρονέφρι ψητό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο	1 μερίδα Φακές Τυρί φέτα 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας Βραστό μπρόκολο 2 μέτριες πατάτες βραστές	Μπριζόλα ψητή 1 μερίδα Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο Τυρί φέτα 1 μερίδα
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 πορτοκάλι	1 ακτινίδιο & 1 φέτα πεπόνι	1 γιαούρτι 2% 2 αποξ.βερίκοκα	10 ρόγες σταφύλι	1 γιαούρτι & $\frac{1}{2}$ μπανάνα	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	2 κράκερ 1κ.σ. τυρί cottage
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι	1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα άγριο Ρύζι	Ομελέτα (2 αυγά, ντομάτα, πιπεριές) Σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, 2κ.σ. τυρί cottage, 4 ελιές, παξιμάδι)	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 τοστ 1 ποτήρι γάλα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1κ.σ. τυρί cottage Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 μπανάνα	1 ακτινίδιο	1 Γιαούρτι 2% & 3 καρύδια	1 Αχλάδι	2 κράκερ & 2κ.σ. τυρί cottage	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα γεμιστά με ρύζι 2κ.σ. τυρί cottage	Συκώτι ψητό Κολοκυθάκια βραστά 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα αρακά Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα μπρόκολο - κουνουπίδι	1 μερίδα ριζότο με γαρίδες Σαλάτα ρόκα	1 μερίδα σαρδέλες ψητές Σαλάτα χόρτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα μακαρόνια 4κ.σ. σάλτσα κιμά 2κ.σ. τυρί τριμμένο Σαλάτα σπανάκι ρόκα 2κ.σ. ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	1 μήλο	1 μήλο & 1 γιαούρτι 2%	1 μπανάνα	1 Γιαούρτι 2%,1 Μήλο	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητές ή βραστές γαρίδες 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί	Πατάτες ψητές με τη φλούδα & 2κ.σ. τυρί cottage Σαλάταντομάτα /αγγούρι	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 2κ.σ cottage	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & 2κ.σ cottage	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι-ρόκα Τυρί παρμεζάνα	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 1 τοστ Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Καφές ή Τσάι	4κ.σ. δημητριακά 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 2 μπισκότα με δημητριακά Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	1 πορτοκάλι	2 κράκερ & 2κ.σ. τυρί cottage	1 Αχλάδι	2 κράκερ & 2κ.σ. τυρί cottage	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 2κ.σ. τυρί cottage	1 μερίδα μοσχάρι λεμονάτο με κολοκύθια 1 μερίδα ρύζι	1 μερίδα φασόλια μαυρομάτικα 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 2κ.σ. τυρί cottage	Φιλέτο γαλοπούλας Ψητές πιπεριές, κολοκύθια 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα πατάτες φούρνου λαδορίγανη γαρίδες Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 2κ.σ. τυρί cottage	1 μερίδα χταπόδι ψητό Σαλάτα χόρτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό τριμμένο Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	1 μήλο	3αποξ.βερικόκα & 1 γιαούρτι 2%	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2%,1 Μήλο	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα χόρτα	1 Γιαούρτι 2% 1 κουτ. σούπας ηλιόσπορο 1 κουτ. γλυκού μέλι	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι	1 αυγό βραστό 2κ.σ cottage Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί	2κ.σ.τριμμένο καρύδι,2κ.σ.ρ όδι 2κ.σ. τυρί cottage Σαλάτα σπανάκι ρόκα	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & 2κ.σ cottage	1 τοστ Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι

