

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά  4 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως  Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό  1 φέτα ψωμί  1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη  1 κ.γ.μαρμελάδα χωρίς φρουκτόζη  Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών  1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά  Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό  2 ρυζογκοφρέτες Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί  1κ.γ. ταχίνι με μέλι  1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά  Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης  1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη  1 κ.γ. Μαρμελάδα με φρουκτόζη  1 ποτήρι Γάλα  Καφές ή Τσάι	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο  1 ποτήρι γάλα  Καφές ή Τσάι
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	3 Βερίκοκα &  3 καρύδια	1 γιαούρτι  1 φέτα πεπόνι	2 φέτες ανανά	1 Γιαούρτι 2% &  3 καρύδια	5 φράουλες &  1 φέτα πεπόνι	2 κράκερ σικάλεως &  1 ποτήρι φυσικό χυμό	1 Γιαούρτι 2% & 10 κεράσια
<b>ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα καστανό ρύζι  1 γιαούρτι	Σαλάτα ceasars (κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ντομάτα αγγούρι, μαρούλι)  2 κ.σ. κρουτόν ολικής αλέσεως  6 ελιές	1 μερίδα πένες ολικής αλέσεως  Με ψητά λαχανικά (μελιτζάνες, κολοκύθια)  2 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα	1 μερίδα γαρίδες ψητές ή βραστές  1 μερίδα χόρτα  2 μέτριες πατάτες βραστές	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι)	1 μερίδα σαρδέλες ψητές  Σαλάτα χόρτα  1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Ψαρονέφρι ψητό  1 μερίδα κολοκύθια βραστά βραστά  1 φέτα ψωμί σίκαλης
<b>ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ</b>	1 φέτα καρπούζι & 4 φράουλες	1 ροδάκινο & 10 κεράσια	1 νεκταρίνι & γιαούρτι 2%	1 φέτα ανανά & καρπούζι	1 Γιαούρτι 1 ροδάκινο	1 γιαούρτι & 3 βερίκοκα	1 μήλο
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 αυγό βραστό  1 μερίδα τυρί  Σαλάτα ρόκα - ντομάτα - αγγούρι	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο  1 ποτήρι γάλα	Τόνος σε λάδι ή νερό  Σαλάτα ρόκα- αγγούρι - ντομάτα	1 ποτήρι γάλα 2% 4 κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως  1 ροδάκινο	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο  Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι  1 πίτα αλάδωτη	Χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, φέτα, 6 ελιές)  1 φέτα ψωμί	1 γιαούρτι  1 κ.γ. μέλι  1 κ.σ.τριμμένο καρύδι  2 κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως