

Sheet1

	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
ΔΕΚΑ ΤΙΑΝΟ	1 μήλο	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα	1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι	1 Αχλάδι	2 κράκερ & 1 μερίδα τυρί	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα αρακά 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα φασόλια μαυρομάτικα 1 Φέτα ψωμί 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	Φιλέτο γαλοπούλας Σαλάτα μαρούλι – ρόκα - σπανάκι 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα πατάτες φούρνου λαδορίγανη γαρίδες Σαλάτα ρόκα- σπανάκι & 2κ.σ. τυρί cottage	1 μερίδα σολομός ψητός 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.βερίκοκα & 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. γλυκού μέλι 2κ.σ. δημητριακά	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί	2κ.σ.τριμμένο καρύδι,2κ.σ.ρόδι 1 μερίδα τυρί Σαλάτα σπανάκι ρόκα	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & 1 μερίδα τυρί	1 τοστ Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φλ γάλα 1,5% 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ. μαρμελάδα Καφές ή Τσάι	1 φλ γάλα 1,5% 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 τοστ 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	2 μπισκότα πολυ δημητριακών 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	15 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών & 1 μικρό ποτήρι χυμό	1 μήλο	1 μπανάνα	1 μήλο	1 αχλάδι	1 αχλάδι
ΜΙΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 φέτα ψωμί 1 φέτα τυρί 4 ελιές	Ομελέτα (2 αυγά, τυρί, ντομάτα) 1 φέτα ψωμί Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα φακές 1 φέτα ψωμί 1 φέτα τυρί 4 ελιές	1 φιλέτο κοτόπουλο 1 φέτα ψωμί Σαλάτα χόρτα	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 2κ.σ.τυρί τριμμένο 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας Σαλάτα επιλογής	1 τσιπούρα ψητή 1 μέτρια πατάτα ψητή 1 μερίδα σαλάτα χόρτα με	1 μπριζόλα ψητή 1 φέτα ψωμί Σαλάτα επιλογής
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΙΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 αχλάδι & 1 γιαούρτι 2%	1 μήλο	1 γιαουρτάκι 2% & 3 αποξ.δαμάσκηνα	15 ανάλατα αμύγδαλα	1 αχλάδι & 1 γιαούρτι	1 γιαούρτι	1 μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα επιλογής Τόνος σε λάδι ή νερό	1 γιαουρτάκι 2% 2 φρυγανιές 1κ.γ. μέλι	1 τοστ Σαλάτα επιλογής	1 φλ γάλα 1,5% 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	Χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, φέτα, ελιές) 1 φέτα ψωμί	1 τοστ 1 ποτήρι γάλα