

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 μπάρα δημητριακών 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 τوست (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, Γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 3κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σικάλεως 1 ποτήρι γάλα 1κ.γ. ταχίни με μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	2 κράκερ σίκαλης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 τوست (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1κ.σ. diollo spread, Γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	1 μπάνανα	1 Γιαούρτι 2% 10 ανάλατα αμύγδαλα & 1κ.γ. μέλι	1 πορτοκάλι	2 κράκερ σίκαλης 1 μερίδα τυρί	4 αποξ. Δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	20 ρόγες σταφύλι	1 αχλάδι
ΜΕΣΗΜΕ -ΡΙΑΝΟ	2 μέτριες πατάτες βραστές ή ψητές 1 μερίδα τυρί Βραστό μπρόκολο	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα φασολάκια 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	Φιλέτο γαλοπούλας ψητό Βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 πίτα αραβική (1 μερίδα τυρί Γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο, ντομάτα, αγγούρι) & 1 ποτήρι χυμό	1 μερίδα σουφλέ ζυμαρικών (πένες ολικής αλέσεως, 1 μερίδα τυρί ,γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) Σαλάτα μαρούλι - αγγούρι	1 μερίδα μπριζόλα Σαλάτα ντομάτα – αγγούρι 1 φέτα ψωμί σίκαλης
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	20 ρόγες σταφύλι	1 αχλάδι	20 ρόγες σταφύλι	50γρ σοκολάτα υγείας με γλυκαντικά	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	1 πορτοκάλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα - σπανάκι με μπαλσάμικο 1 μερίδα τυρί	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι)	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι	1 γιαούρτι 2% 3κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο 1 πίτα αλάδωτη Ντομάτα - αγγούρι	1 γιαούρτι 1 κ.γ. μέλι 1 κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 3 αποξ. δαμάσκηνα