

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κουλούρι Θεσ/νικης, 1 μερίδα τυρί, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό “ποσέ”, 1 φέτα ψωμί μαύρο, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 1 ρυζογκοφρέτα, 1κ.γ. ταχίνο με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.σ.μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι χυμό, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 πολυδημητριακά μπισκότα χωρίς ζάχαρη, 1 ποτήρι χυμό	1 γιαούρτι 2%, 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 cream κράκερ σίκαλης, τυρί κίτρινο με χαμηλά λιπαρά	20 ανάλατα αμύγδαλα, 4 αποξ. δαμάσκηνα	2 ακτινίδια	1 μπανάνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 πίτα αραβική (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή, τριμμένο καρότο, μαϊντανό	1 γιαούρτι 2%, 2 φρούτα	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή) 1 ποτήρι γάλα 1,5%	Τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα-καρότο-σπανάκι	Πατατοσαλάτα (2 μέτριες πατάτες βραστές, μαρούλι, λάχανο, καρότο)	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή) 1 ποτήρι γάλα 1,5%	1 γιαούρτι 2% , 3 καρύδια, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι	15 ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο, 1 αχλάδι	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	3 αποξ.δαμάσκηνα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	20 ανάλατα φουντούκια
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ρεβίθια, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό, 2 μέτριες πατάτες βραστές, βραστά καρότα	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, 1 μερίδα παντζάρια, 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα σπανακόρυζο, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα ψάρι βραστό, βραστά καρότα-σέλινο-κρεμμύδι, 1 φέτα ψωμί σίκαλης	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο, σαλάτα επιλογής, 1 πίτα αλάδωτη	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό, δαλάτα λάχανο-καρότο, 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 4 ελιές