

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.βρώμη, στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρουζογκοφρέτες, 1κ.γ.ταχίνι με μέλι, στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, στιγμιαίος καφές	1 αυγό «ποσέ» 2 ρουζογκοφρέτες 1 μερίδα τυρί, στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 βερίκοκα, 3 καρύδια	1 ρυζόγαλο χωρίς ζάχαρη	1 ροδάκινο, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φέτα πεπτόνι, κανέλα	1 ροδάκινο, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών, 1 ποτήρι χυμό	1 ροδάκινο, 10 ανάλατα αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Γεμιστές ντομάτες με ρύζι, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	Σαρδέλες ψητές , κολοκυθάκια βραστά, βλήτα, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 6 ελιές	Μελιτζάνες ιμάμ ή παπουτσάκια ή μουςακάς, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	Κοτόπουλο με μπάμιες, 4-5 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	Γαριδομακαρονάδα, σαλάτα επιλογής 4-5 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια, κολοκυθάκια βραστά, βλήτα, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 6 ελιές	Παραδοσιακό σουβλάκι, σαλάτα επιλογής
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 νεκταρίνι, κανέλα	1 φέτα καρπούζι, 1 φέτα πεπτόνι	Ζελέ χωρίς ζάχαρη με φρέσκα φρούτα	2 βερίκοκα, 3 καρύδια	Ζελέ χωρίς ζάχαρη με φρέσκα φρούτα	1 γιαούρτι 2%, 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	2 βερίκοκα, 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος, 4 ελιές	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4 ελιές)	Ομελέτα με λαχανικά και μανιτάρια, σαλάτα επιλογής, 1 μερίδα τυρί	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4 ελιές)	Τόνος σε λάδι, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος, 4 ελιές	Χωριάτικη σαλάτα, 1 φέτα ψωμί	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα πεπτόνι, 1 ροδάκινο, κανέλα, 1κ.γ. μέλι)