

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές με σπιτική μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με 3κ. της σούπας βρώμη και κανέλλα	2 φρυγανιές με σπιτική μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με 3κ. της σούπας βρώμη και κανέλλα	2 φρυγανιές με σπιτική μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με 3κ. της σούπας βρώμη και κανέλλα	2 φρυγανιές με σπιτική μαρμελάδα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι 2%	1 φρούτο	1 γιαούρτι 2%	1 φρούτο	1 γιαούρτι 2%	1 φρούτο	1 γιαούρτι 2%
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ομελέτα με 2 αυγά και λαχανικά	πατατοσαλάτα με 2 πατάτες και λαχανικά	1 μικρή μερίδα σαρδέλες ή γαύρος στο φούρνο και βραστά κολοκυθάκια	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο ψητό και σαλάτα με αγγούρι - ντομάτα	1+1/2φλ. ρύζι με λαχανικά και πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια	1 σουβλάκι τυλιχτό με πίτα χωρίς λάδι και σαλάτα αγγούρι – ντομάτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα	1 μπάλα παγωτό	2 φρούτα	1 φρούτο	2 φρούτα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, στικς αγγούρι - καρότο	1 μπιφτέκι και πράσινη σαλάτα	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, στικς αγγούρι - καρότο	1 γιαούρτι	1 μικρή μερίδα κοτόπουλο ψητό και πράσινη σαλάτα	1 μπιφτέκι και πράσινη σαλάτα	1 αυγό βραστό και πράσινη σαλάτα