

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές, 1κ. γλυκού μέλι ή μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με λίγα λιπαρά, 3κ. σούπας βρώμη, κανέλα	2 φρυγανιές, 1κ. γλυκού μέλι ή μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με λίγα λιπαρά, 3κ. σούπας βρώμη, κανέλα	2 φρυγανιές, 1κ. γλυκού μέλι ή μαρμελάδα	1 ποτήρι γάλα με λίγα λιπαρά, 3κ. σούπας βρώμη, κανέλα	2 φρυγανιές, 1κ. γλυκού μέλι ή μαρμελάδα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι 2%*	1 φρούτο, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2%	1 φρούτο, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2%	1 φρούτο, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	1 γιαούρτι 2%
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα μακαρόνια ολικής, κόκκινη σάλτσα, 1κ. σούπας τυρί τριμμένο, βραστά κολοκυθάκια	ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά), 2 παξιμαδάκια ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα σπανακόρυζο, 1 σπιρτόκουτο τυρί	1 μικρή μερίδα φιλέτο κοτόπουλο στο φούρνο, 1 μικρή πατάτα, πράσινη σαλάτα	1 μικρή μερίδα φακές ή φασόλια, 5-6 ελιές	1 μικρή μερίδα σαρδέλες στο φούρνο, βραστά χόρτα, 2 παξιμαδάκια	2 μπιφτέκια, καροτοσαλάτα (ωμά καρότα τριμμένα)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 φρούτα	1 φρούτο, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 φρούτα	1 φρούτο, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 φρούτα	1 φρούτο, 5 ανάλατοι ξηροί καρποί	2 φρούτα
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 φέτες γαλοπούλας, βραστά κολοκυθάκια	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, πράσινη σαλάτα	1 μπιφτέκι, ψητά λαχανικά	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 αυγό βραστό, πράσινη σαλάτα	λίγο κοτόπουλο, πράσινη σαλάτα	1 τοστ με τυρί και γαλοπούλα, πράσινη σαλάτα	1 πατάτα βραστή, βραστά λαχανικά