

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα ή μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1/5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 1 κουλούρι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής, 4αποξ. δαμάσκηνα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 μπισκότα πλούσια σε δημητριακά, 1 ποτήρι γάλα 1/5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα, 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1/5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	4αποξ. δαμάσκηνα, 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 cream cracker σίκαλης, τυρί	10 καρύδια	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	20 ανάλατα αμύγδαλα	2 μπισκότα πολυ-δημητριακών	1 ποτήρι πράσινο τσάι, 10 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα γίγαντες, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	σαρδέλες ψητές, 1 μερίδα χόρτα, 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	1 μερίδα γαλοπούλα ψητή, σαλάτα μπρόκολο – καρότα βραστά, 6 ελιές	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό, 1 μερίδα κριθαράκι σόγιας, σαλάτα μαρούλι – καρότο - άνηθος, 6 ελιές	μοσχάρι λεμονάτο, 1 μέτρια πατάτα βραστή, σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, 6 ελιές, σαλάτα μαρούλι-άνηθος - καρότο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% , κανέλα, 1 ακτινίδιο	1 μπανάνα, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 μπανάνα, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 πορτοκάλι, 1 μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	μανιτάρια ψητά, σαλάτα σπανάκι - ρόκα, 4 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές, σαλάτα μαρούλι – καρότο - άνηθος, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	σαλάτα μαρούλι - καρότο - μαϊντανός, κοτόπουλο,	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 πίτα αραβική (κίτρινο τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα, ελιές, μαρούλι, καρότο)	τόνος σε λάδι, σαλάτα ρόκα - σπανάκι, 4 ελιές	φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 1 μήλο, 1 αχλάδι, 1 μπανάνα, κανέλα, 5 καρύδια, 1κ.γ. μέλι)	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ.δημητριακά ολικής, 1κ.γ.μέλι