

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	2 ρυζογκόφρετες 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	2 ρυζογκόφρετες 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σικάλεως	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σικάλεως	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 Μπανάνα	1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί σικάλεως 4 Ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 μερίδα πατάτες φούρνου (4κομ) 4 Ελιές	1 μερίδα φακές 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί σικάλεως 4 Ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 μερίδα πατάτες φούρνου (4κομ) 4 Ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα Ψάρι ψητό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα αναποφλοιώτο ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	1 μπανάνα	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	1 μπανάνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 φράουλες	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	1 Μπανάνα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα πατάτες φούρνου (6κομ) Σαλάτα μπρόκολο – κουνουπίδι-καρότο 1 μερίδα τυρί	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο & 1 ακτινίδιο	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης	1 μήλο & 1 ακτινίδιο	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο & 1 ακτινίδιο	1 μπανάνα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σίκαλης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα Κουνουπίδι βραστό 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα λάχανο καρότο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα ρεβίθια 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 φέτα ψωμί σικάλεως	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό 1 μερίδα αναποφλοιώτο ρύζι Σαλάτα λάχανο καρότο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα	4αποξ.δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι & κανέλα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι με κανέλα	4αποξ.δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπανάνα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	1 τoστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) Κουνουπίδι βραστό	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Σαλάτα μαρούλι-άνηθος-φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	1 Γιαούρτι 2% 4 ανάλατα αμύγδαλα 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 Αυγό βραστό Σαλάτα καρότο-μαρούλι – άνηθος – φρέσκο κρεμμύδι 1 μερίδα τυρί	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 μερίδα τυρί	1 Γιαούρτι 2% 1 μήλο 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως