

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι χυμό 1 ρυζοκοφρέτα με μέλι & 1κ.γ. ταχίни Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ή Τσάι	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο Χυμός φρούτων 1 ποτήρι Καφές ή τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. βερίκοκα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών & 1 ποτήρι χυμό	1 Γιαούρτι 2% & 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 κράκερ & τυρί κίτρινο με χαμηλά λιπαρά	4 βερίκοκα	1 γιαούρτι & 1 ροδάκινο	15 κεράσια & 1 φέτα πεπόνι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα μπριάμ 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας 1 μέτρια πατάτα βραστή Βραστά κολοκύθια	Φακές 1 μερίδα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές Ψητές πιπεριές 1 φέτα ψωμί σίκαλης	Φασολάκια λαδερά 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό 1 μερίδα κριθαράκι σόγιας Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Τυρί φέτα 1 μερίδα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 αχλάδι	1 φέτα καρπούζι	1 φέτα ανανά & 12 κεράσια	1 γιαούρτι & 10 φράουλες	1 Γιαούρτι 2% 1 φέτα ανανά	3 αποξ. Δαμάσκηνα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι & 1 μπάρα δημητριακών
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα χταπόδι ψητές Σαλάτα ρόκα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα εποχής & 4 Ελιές & Τυρί	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα – μαρούλι – αγγούρι - καρότο	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα τυρί φέτα	1 Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά) Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα – μαρούλι – αγγούρι - καρότο	Τονοσαλάτα με ελαιόλαδο
ΜΟΝΑΔΕΣ ORAC	7750	7950	8150	8090	8080	8280	8100
M.O. ORAC	8057						