

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής με αποξηραμένα φρούτα, ελληνικός καφές	1 κουλούρι Θεσ/νικης, 1 μερίδα γραβιέρα, ελληνικός καφές	1 αυγό «ποσέ», 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός καφές	1 ποτήρι χυμό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. ταχίني με μέλι, ελληνικός καφές	1 αυγό «ποσέ», 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα γραβιέρα, ελληνικός καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός καφές	1 ρυζογκόφρετα, 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, ελληνικός καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	1 φρούτο, 10 ανάλατα αμύγδαλα	4 καρύδια, 3 αποξ. δαμάσκηνα	1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ. ηλιόσπορο, 1 φρούτο, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	2 φρυγανιές, 1 μερίδα φέτα, 4 ελιές	1 φρούτο, 5 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα ψάρι πλακί, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα φάβα, 1 μερίδα τυρί, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα ψάρι βραστό, βραστά καρότα-κρεμμύδι-σέλινο, 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα ζυμαρικά ολικής αλέσεως με τοματίνια, 1 μερίδα φέτα, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο, σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα μπριζόλα, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές, 1 μερίδα χόρτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο, 5 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	1 φρούτο, 5 καρύδια	1 ποτήρι χυμό, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο, κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	ομελέτα (1 αυγό, μανιτάρια, 1 μερίδα τυρί) Σαλάτα μαρούλι-καρότο-άνηθος	ταμπουλέ (πλιγούρι, μαϊντανό, τοματίνια, κρεμμύδι) 1 μερίδα φέτα, 4 ελιές	σολομός καπνιστός, σαλάτα ρόκα-σπανάκι-άνηθος, 1κ.σ. λιναρόσπορο	1 πίτα αραβική (1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα, καρότο, μαρούλι, τοματίνια, μαϊντανό, 4 ελιές)	σουβλάκι θαλασσινών, σαλάτα ρόκα-καρότο-άνηθος	ντάκος κρητικός με τοματίνια, 4 ελιές, ρίγανη, 1 μερίδα ανθότυρο ή φέτα	χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, κρεμμύδι) 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές