

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι Χυμός Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι Χυμό Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ρόγες σταφύλι	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 cream cracker σικάλεως	10 ρόγες σταφύλι & 3 σύκα	1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. ηλιόσπορο 1κ.γ. μέλι	1 γιαούρτι 1 μπανάνα	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Ταμπουλέ (πλιγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, κόκκινες & πορτοκαλί πιπεριές) 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα σικώτι ψητό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα χόρτα 2 μέτριες πατάτες βραστές
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 αχλάδι & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ακτινίδιο & 1 φέτα πεπόνι	1 γιαούρτι 2% 2 αποξ.βερίκοκα	1 νεκταρίνι ή ροδάκινο	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό 1 μερίδα χόρτα	1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα καστανό Ρύζι	Ομελέτα (1 αυγό, μανιτάρια, πιπεριές) Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι)	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι