

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡ/ΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 αγλάδι & 1 πορτοκάλι	1 κουταλιά σταφίδες & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & μπανάνα	2 ακτινίδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	4 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα ψαρονέφρι ½ φλιτζάνι ρύζι καστανό ή αναποφλοιώτο Σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 2κ.σ.τυρί τριμμένο 4κ.σ. Σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια Σαλάτα εποχής	1 μερίδα Σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα Μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές
<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο	1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο & κανέλα & 1 γιαούρτι 1-2%	1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο & κανέλα	1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης & 2 cream crackers σίκαλης & τυρί	1 ποτήρι χυμό & 2 πτι-μπερ ολικής αλέσεως
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Τόνος σε νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι 4 ελιές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα- σπανάκι 4 ελιές	1 πίτα αραβική με μαρούλι, καρότο, τυρί κίτρινο χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελιαόλαδο	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα σπανάκι-ρόκα	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί χαμηλών λιπαρών) & σαλάτα λάχανο καρότο	2 μέτριες πατάτες βραστές & Σαλάτα μαρούλι – άνιθος - σπανάκι & Τυρί

