

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	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 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο & 1 αχλάδι	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2% & 1 μήλο	1 Γιαούρτι 2% & μπανάνα	1 γιαούρτι & 3 καρύδια	3 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο Τυρί 1 μερίδα 4 ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο Με αρακά 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Ψάρι βραστό Βραστά καρότα, σέλινο & κουνουπίδι 2 μέτριες βραστές πατάτες	1 μερίδα ρεβίθια Τυρί 1 μερίδα 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια από κιμά σόγιας 1 μερίδα ρύζι καστανό ή αναποφλοίοτο Σαλάτα εποχής	1 μερίδα Μπριζόλα 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 8 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπανάνα & 3 καρύδια	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	2 ακτινίδια	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 5 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα ceasars (Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι, κοτόπουλο βραστό)	1 τoστ (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί χαμηλών λιπαρών) 1 ποτήρι γάλα	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι	Ομελέτα (1 αυγό & μανιτάρια & τυρί) Σαλάτα λάχανο – καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι – μαρούλι - ρόκα	1 μερίδα βραστό κοτόπουλο Σαλάτα ρόκα 4 ελιές	1 πίτα αραβική με μαρούλι, καρότο, τυρί κίτρινο χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο