

	<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 γλυκαντικά 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 crispies χωρίς ζάχαρη & 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.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 μπανάνα	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 κ.σ. σταφίδες & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 1 αχλάδι	2 ακτινίδια	2 cream crackers σίκαλης & τυρί & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	4 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας ½ φλιτζάνι ρύζι καστανό ή αναποφλοιώτο Σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ.πράσινο τσάι	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 2κ.σ.τυρί τριμμένο 4κ.σ. Σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια Σαλάτα εποχής 1φλ.πράσινο τσάι	1 μερίδα Σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Συκώτι ψητό 1 μερίδα Μπρόκολο 4 ελιές 1φλ.πράσινο τσάι
<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	10 ανάλατα αμύγδαλα & 1φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης & 50γρ. σοκολάτα υγείας με αμύγδαλα	1 μήλο & κανέλα & 1 γιαούρτι 1-2%	1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 πολυδημητριακά μπισκότα	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο & κανέλα	1 πορτοκάλι & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό & 2 ππι-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 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	2 μέτριες πατάτες βραστές & Σαλάτα μαρούλι – άνιθος - σπανάκι & 4 Ελιές & Τυρί	Τόνος σε νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι 4 ελιές	1 τoστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί) & σαλάτα λάχανο καρότο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1κ.σ.σταφίδες