

ΗΜΕΡΕΣ ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι Χυμός Καφές	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4 κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι Χυμό Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι Καφές	1 φέτα ψωμί 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι Χυμός 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 1 μήλο & κανέλα	1 γιαούρτι 1 μπανάνα	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	20 ρόγες σταφύλι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάδα* 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα σολομός ψητός με σουσάμι* 1 μερίδα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα φακές* 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	Συκώτι με αμύγδαλα & κρόκο κοζάνης* Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα Αρακά 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα ψάρι πλακί* 2 μέτριες πατάτες φούρνου 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα μοσχάρι λεμονάτα με σάλτσα μουστάρδας* 1 μερίδα βραστά καρότα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 αχλάδι & 5 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2% 2 αποξ.βερίκοκα	1 μήλο & 5 καρύδια	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	1 αχλάδι & 5 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι, μαρούλι, καρότο, ρόκα	Πατατοσαλάτα με σέλινο* 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	Σαλάτα σεφ*	1 μερίδα ριζότο με καστανό ρύζι, μανιτάρια και λαχανικά* 1 μερίδα τυρί	Σαλάτα με πράσινα λαχανικά, καρύδια, ξινόμηλο & κατίκι*	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με αμύγδαλα και μέλι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα