

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ 1	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 μερίδα τυρί Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι Χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι γάλα 2% Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑ NO	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μήλο	1 μπανάνα	1 γιαούρτι 1 αγλάδι	4αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜ Ε-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	Φιλέτο κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μαρούλι, λάχανο, καρότο 2 μέτριες πατάτες βραστές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα κουνουπίδι γιαχνί με πατάτες 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα Σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα γιουβαρλάκια Βραστά καρότα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας Σαλάτα μπρόκολο- κουνουπίδι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥ -ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 3 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 4 αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. ηλιόσπορο	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 Cream crackers σίκαλης	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα μαρούλι- ρόκα, 2κ.σ.ρόδι, 1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί	1 γιαούρτι με κανέλα, 3 καρύδια & 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα – σπανάκι & 2κ.σ.ρόδι,	Αραβική πίτα με τυρί φέτα & ελιές Σαλάτα ρόκα - σπανάκι	Ομελέτα (1 αυγό, μανιτάρια, πράσο, τυρί) Σαλάτα λάχανο- καρότο	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι

