

Sheet1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	2 φρυγανιές σικάλεως με τυρί χαμηλών λιπαρών & Γαλοπούλα με ελαιόλαδο 1 ποτήρι γάλα 1,5 % Καφές ή Πράσινο τσάι	Δημητριακά Ολικής 1 Φλιτζ. 1 Μήλο – Κανέλα Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Πράσινο τσάι	Δημητριακά Ολικής 3 κ.σ. ½ Μπανάνα & Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 Τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών & γαλοπούλα με ελαιόλαδο Χυμός φρούτων φυσικός 1 ποτήρι Πράσινο τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 Αυγό βραστό Τυρί χαμηλών λιπαρών Ψωμί ολικής 1 φέτα Φυσικός χυμός πορτοκάλι Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 Τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών Χυμός φρούτων φυσικός Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	Δημητριακά Ολικής 3 κ.σ. 1 Μπανάνα Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 μήλο & ½ μπανάνα με κανέλα Πράσινο τσάι	1 γιαούρτι 2% & 1 Αχλάδι & κανέλα Ρόφημα Κρόκος Κοζάνης	3 Μπισκότα Πολυδημητρικά Ρόφημα Κρόκος Κοζάνης	1 Γιαούρτι 2% 5 αμύδαλα 1 κουταλιά σταφίδες Ρόφημα Κρόκος Κοζάνης	1 Μπάρα Δημητριακών ολικής Ρόφημα Κρόκος Κοζάνης	3-4 Αποξηραμένα δαμάσκηνα 5 αμύδαλα Ρόφημα Κρόκος Κοζάνης	2-3 Ρυζογκοφρέτες Μέλι Ρόφημα Κρόκος Κοζάνης
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΝΟ</b>	Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Ελιές 5 μέτριες	Όσπρια φακές Τυρί φέτα 1 μερίδα 5 ελιές	Ψαρονέφρι ψητό 1 μερίδα Αποξηραμένα δαμάσκηνα 5 ελιές	Ψάρι ψητό 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές	Ζυμαρικά Ολικής με τόνο 5 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας ψητά 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές	Μπριζόλα άπαχη ψητή 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤ ΙΝΟ</b>	1 Γιαούρτι 2% Αμύδαλα Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 Γιαούρτι 2% 3 Καρύδια 1 Κουταλιά σταφίδες Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	Μπάρα δημητριακών ολικής Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	Ψητό μήλο με κανέλα Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 Μήλο 1 Αχλάδι Πράσινο τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 Γιαούρτι 2% λιπαρά 1 κουταλάκι γλυκό κουταλιού Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 μπάρα δημητριακών ολικής Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Τυρί γραβιέρα 2 τριμμένα Καρύδια 1 Πορτοκάλι Μέλι & Κανέλα	Σολομός καπνιστός Καλαμπόκι Λεμόνι & Πιπέρι	Τονοσαλάτα με λίγο λάδι Καλαμπόκι Λεμόνι & Πιπέρι	1 φλυτζ. Αναποφλοιωτό ρύζι Λαχανικά βρασμένα	Χταπόδι ψητό ή βραστό Καρότο Ξύδι & Πιπέρι	Σαλάτα μαρούλι, λάχανο καρότο Κάπαρη Λεμόνι & Πιπέρι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Τυρί Χαλούμι Σαλάτα ρόκα