

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	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 χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 μήλα	1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	2 cream cracker σίκαλης 1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης	3 αποξ. δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης 2 μπισκότα πολυδημητριακών
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Αγκινάρες αλά πολίτα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	Σαρδέλες ψητές Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι-κρεμμύδι 4κ.σ. καστανό ρύζι 6 ελιές	1 μερίδα φασολάκια Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι-κρεμμύδι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 4 ελιές 2κ.σ. τυρί τριμμένο	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι-κρεμμύδι 1 μέτρια πατάτα βραστή 6 ελιές	Σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 4κ.σ. ρύζι με φλοιό 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1κ.γ. λιναρόσπορο & 4 φράουλες	10 ρόγες σταφύλι & 4 φράουλες	1 Γιαούρτι 2% & 1κ.γ. λιναρόσπορο	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα 1 Μήλο	3 αποξ. δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα & 2 cream cracker σίκαλης