

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φ. Ψωμί – μαλακή Μαργαρίνη, Μαρμελάδα ή Μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο, 1 ποτήρι Χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1 κουλούρι θεσ/κης Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα Τυρί 1 Ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. Μαργαρίνη 1κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι & 5 καρύδια	1 Μπανάνα 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 Γιαούρτι 2% & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 Αχλάδι & 1 μήλο 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 παστέλι = 80 γρ.	1 πορτοκάλι & 1 αχλάδι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα Τυρί 5-6 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα χόρτα 5-6 ελιές	1 μερίδα Φακές 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές	1 μερίδα Ψάρι βραστό Μπρόκολο βραστό 5-6 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μπάμιες 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα σπανάκι-ρόκα 5-6 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Μπριζόλα Λάχανο-καρότο 5-6 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μήλο	½ μαύρη σοκολάτα = 50 γρ.	2 ακτινίδια 1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι & κανέλα & 4αποξ.δαμάσκηνα	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 5 καρύδια	20 ανάλατα αμύγδαλα 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 μπισκότα πολυδημητριακών 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα λάχανο-καρότο	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 2 φρυγανιές σικάλεως	Τόνος σε νερό Σαλάτα σπανάκι-ρόκα-άνηθος	Ομελέτα με μανιτάρια 1 μερίδα τυρί Σαλάτα λάχανο-καρότο	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο 1 μερίδα χόρτα 1 πίτα αλάδωτη	Φρουτοσαλάτα (μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι), 1κ.σ. τριμμένο καρύδι, 1κ.γ. μέλι, κανέλα	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο, 1 ποτήρι γάλα