

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φέτες ψωμί 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 φέτα ψωμί 1 ποτήρι γάλα, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φέτες ψωμί 1 κ.γ. μαργαρίνη 1 κ.γ. μέλι, 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 cream crackers σίκαλης	1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμός & 1 ρυζογκοφρέτα	2 ακτινίδια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ρεβίθια 1 μερίδα Τυρί 5-6 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλα Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί 5-6 ελιές	1 μερίδα Ζυμαρικά ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα εποχής	1 μερίδα Καλαμάρι ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα Τυρί 5-6 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα λάχανο - καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Συκώτι ψητό 1 μερίδα αναποφλοιωτο ρύζι, 1 μερίδα χόρτα
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 ακτινίδιο & 2 βερίκοκα	4 αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια 1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 αχλάδι	Παγωτό 0% λιπαρά	1 γιαούρτι & 2 πτι - μπερ ολικής αλέσεως	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. βερίκοκα 1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 φρυγανιές σίκαλης & τυρί 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα - σπανάκι-άνηθος	1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα καστανό Ρύζι	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα - σπανάκι-άνηθος	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα εποχής 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα εποχής 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα εποχής	1 γιαούρτι 2 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα