

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως & αποξηραμένα φρούτα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φρυγανιές σίκαλης 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. ταχίρι με μέλι 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 κομμάτι σπιτικό κέικ μήλου Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως & αποξηραμένα φρούτα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 γιαούρτι με κανέλα & 2κ.σ. ρόδι	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης 3 πτι μπερ ολικής αλέσεως	1 πορτοκάλι & 1 ακτινίδιο	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 πορτοκάλι & 1 μήλο
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα πατάτες φούρνου Σαλάτα λάχανο- καρότο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι Τυρί 1 μερίδα 4 Ελιές	1 μερίδα Ψάρι ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Μαυρομάτικα φασόλια 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα μπρόκολο 1 μέτρια πατάτα βραστή 4 ελιές	1 μερίδα Ψάρι ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές
<b>ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ- ΑΝΟ</b>	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	1 αχλάδι & 5 καρύδια 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 γιαούρτι με κανέλα & 2κ.σ. ρόδι	1 μήλο & 1 αχλάδι	15 ανάλατα αμύγδαλα αμύγδαλα 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 φρυγανιές σίκαλης & 1 μερίδα τυρί 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	15 ανάλατα αμύγδαλα αμύγδαλα 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με παλασάμικο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, καρότο, μαϊντανό	1 μερίδα συκώτι ψητό Σαλάτα λάχανο- καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	Ομελέτα με μανιτάρια & τυρί Σαλάτα ρόκα- αγγουρι-ρόδι	2 σουβλάκια καλαμάκια 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα ριζότο με μανιτάρια & τυρί	2 σουβλάκια καλαμάκια 1 μερίδα χόρτα