

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	3κ.σ. δημητριακά ολικής 3 Καρύδια, 1 Φρούτο & 1 ποτήρι γάλα 1.5% Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί μαύρο με Ταχίνι & Μέλι & 1 ποτήρι γάλα 1.5% Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Μπάρα δημητριακών ολικής 1 Φρούτο & 1 ποτήρι γάλα 1.5% Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θεσ/νικης με Τυρί & 1 ποτήρι γάλα 1.5% Καφές Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ (Γαλοπούλα- Τυρί) & 1 ποτήρι γάλα 1.5% Καφές Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	Δημητριακά ολικής αλέσεως & 1 ποτήρι γάλα 1.5% & κανέλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί μαύρο με μαρμελάδα & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1.5% Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 Ακτινίδιο & 5 Αμύγδαλα,	1 Μήλο & 10 Αμύγδαλα	2 cream crackers σίκαλης με Τυρί	20 ανάλατα αμύγδαλα & χυμό πορτοκάλι	2 μικρά Αχλάδια	1 ποτήρι Χυμό πορτοκάλι & 5 καρύδια	1 μπανάνα & 1 ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ζυμαρικά ολικής αλέσεως με Σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια Τυρί 1 μερίδα Σαλάτα εποχής Πράσινο Τσάι	Σούπα με Μοσχάρι & Λαχανικά 1 φέτα Ψωμί 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	Φακές Τυρί 1 μερίδα 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	Ψάρι ψητό Βραστό μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότα 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	Κουνουπίδι γιαχνί Τυρί 1 μερίδα 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	Κοτόπουλο βραστό με καρότα & καστανό ρύζι 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	1 μερίδα γιουβαρλάκια σούπα Σαλάτα εποχής 5-6 Ελιές Πράσινο Τσάι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	30γρ Παστέλι & 1 ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 Γιαούρτι 2% 1κ.γ. Μέλι, 3 Καρύδια Κανέλα	1 Πορτοκάλι	2 Μπισκότα πολυδημητριακών χωρίς ζάχαρη & 1 ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 Γιαούρτι 2% & 1 μήλο Κανέλα	2 cream crackers σίκαλης με Τυρί & 1 ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 Γιαούρτι 2% 1-2 Φρούτα 10 Αμύγδαλα Κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής με Σολομό 8-10 Ελιές	Το ίδιο με το μεσημεριανό σε μικρότερη ποσότητα	2 καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα εποχής 1 πίτα αλάδωτη	Τραχανά σούπα Τυρί 1 μερίδα	Μανιταρόσουπα με μαύρο πιπέρι & τυρί	Ομελέτα λαχανικών Σαλάτα εποχής Τυρί 1 μερίδα	1 τοστ με ψωμί πολύσπορο & τυρί Light & 1 ποτήρι κακάο