

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπερί Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 αυγό βραστό & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα & 1 νεκταρίνι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 αυγό βραστό & ανθότυρο & 1 ποτήρι χυμό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 Ροδάκινο & 10 κεράσια	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 φέτα πεπόνι	1 γιαούρτι με κανέλα & 2 φέτες ανανά	1 φέτα ανανά & 10 κεράσια	5 καρύδια & 4αποξ.δαμάσκηνα	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 βερίκοκα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο, 1 μερίδα γραβιέρα	Ταμπουλέ με πλιγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό & ανθότυρο & 6 ελιές	1 μερίδα Σαρδέλες ψητές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & χόρτα βραστά	1 μερίδα αγκινάρες & 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές & σαλάτα χόρτα & 4 ελιές	1 μερίδα Πένες ολικής άλεσης με φρέσκια ντομάτα, αγγούρι, μοτσαρέλα light & ρίγανη	1 μερίδα Κοτόπουλο & κολοκυθάκια βραστά & 3κ.σ.καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα & 3 καρύδια	1 φρυγανιά σικάλεως & γραβιέρα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	20 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα & 5 καρύδια	15 ανάλατα κάσιους & 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & 1 φέτα πεπόνι & κανέλα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 ροδάκινο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανό & 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο & 3 καρύδια	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, ρίγανη, ανθότυρο, 6 ελιές)	1 αυγό βραστό & γραβιέρα & σαλάτα αγγούρι – ρόκα	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά, 4 φράουλες, 5 κεράσια, γιαούρτι με κανέλα)	Μανιτάρια με λαχανικά (πιπεριά, κολοκύθι, μελιτζάνα) ψητά & μπαλσάμικο & τριμμένο ανθότυρο	1 τοστ με μαύρο ψωμί (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή) & σαλάτα ρόκα-άνιθο-αγγούρι