

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με κανέλα και ξηρούς καρπούς Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μπανάνα	1 ποτήρι χυμό & 2 cream crackers σικάλης	4αποξ.δαμάσκηνα 5 καρύδια 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 Γιαούρτι 2% & & 3 καρύδια	1 Αχλάδι	2 cream cracker σικάλεως & 1 μερίδα τυρί 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα πατάτες φούρνου λαδορίγανη 1 μερίδα τυρί Σαλάτα λάχανο-καρότο 4-5 ελιές	1 μερίδα μπακαλιάρος ψητός Κολοκυθάκια βραστά 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4 κ.σ.σάλτσα ντομάτας με λαχανικά 2 κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα λάχανο-καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα τσιπούρα ψητή Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι)	1 μερίδα Μπιφτέκια Σαλάτα χόρτα 4 ελιές Καστανό ρύζι
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 ακτινίδιο	1 μήλο με κανέλα	1 αχλάδι & 1 γιαούρτι 2% & κανέλα	1 μπανάνα	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μήλο	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% % & κανέλα 1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 μερίδα τυρί	1 τoστ με 2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί και βραστή γαλοπούλα light	1 αυγό ομελέτα με μανιτάρια, τυρί & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με κανέλα και ξηρούς καρπούς	1 Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 μερίδα τυρί	1 γιαούρτι % & κανέλα 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 αχλάδι	2 φρυγανιές ή 2 ρυζογκοφρέτες 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη ή ταχίνι 1κ.γ.Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα