

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1 κ.σ.μαλακή μαργαρίνη 1 κ.γ. Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. ταχίни με μέλι ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.σ.μαλακή μαργαρίνη 1 κ.γ. Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. βερίκοκα & 5 καρύδια	2 μπισκότα πολυδημητριακών 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	3 αποξ. βερίκοκα & 5 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 1 μπανάνα	3 δαμάσκηνα & 5 καρύδια 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 cream cracker σίκαλης	2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Ταμπουλέ (πλιγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανός) Τυρί 1 μερίδα 6 ελιές	2 αυγά βραστά Κολοκυθάκια βραστά & βλίτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι	Σαλάτα Caesar's (κοτόπουλο, μαρούλι, αγγούρι, καρότο, παρμεζάνα, 2 κ.σ. καλαμπόκι)	Μακαρονοσαλάτα (πέννες ολικής αλέσεως, ντομάτα, αγγούρι, μανιτάρια) 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μπιφτέκια Κολοκυθάκια βραστά & βλίτα 1 μέτρια πατάτα βραστή 6 ελιές	Σολομός ψητός Σαλάτα Ντομάτα, αγγούρι, 4 κ.σ. καστανό ρύζι 4 ελιές
ΜΕ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 2 νεκταρίνια	1 φέτα καρπούζι & 1 πεπόνι	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	1 φέτα καρπούζι & 1 πεπόνι	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα 2 φέτες πεπόνι	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα & 2 cream cracker σίκαλης
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνηθος 4 ελιές	1 τوست με 2 φέτες ψωμί πολύσπορο, κίτρινο τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο 1 ποτήρι γάλα	Φιλέτο γαλοπούλας βραστής με ελαιόλαδο Σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνηθος 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, παξιμάδι, τυρί, 4 ελιές)	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνηθος 4 ελιές	1 γιαούρτι 3 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 3 δαμάσκηνα	Φρουτοσαλάτα (1 φέτα καρπούζι, 1 φέτα πεπόνι, 1 ροδάκινο, κανέλα, 5 καρύδια, 1κ.γ. μέλι)