

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 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 γάλα & 4κ.σ. δημητριακών ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπερι Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό, 1 τοστ με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο), Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.γ.ταχίني με μέλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	1 μπανάνα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 πορτοκάλι & 1 ακτινίδιο	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 3 δαμάσκηνα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 αγλάδι & 1 ακτινίδιο & 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μπανάνα & 1φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 μπισκότα πιτι-μπερ ολικής αλέσεως & 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΗ ΡΙΑΝΟ	Σούπα βελουτέ λαχανικών με καλαμπόκι & 1 μερίδα τυρί & 4 -6 ελιές & 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	Ομελέτα με λαχανικά & μανιτάρια & σαλάτα λάχανο-καρότο & 4-6 ελιές & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	Φασολάδα, τυρί, & 4-6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μερίδα Ψάρι βραστό & Καρότα βραστά & Βραστό σέλινο & 4-6 ελιές	Σούπα λαχανικών με ταχίني & τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & Σαλάτα μαρούλι ρόκα & 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο βραστό, Βραστά καρότα & σέλινο & πατάτα
ΑΠΟΓΕΥ ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα & 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & 1 μήλο & κανέλα	2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη & 1 φλ. Ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2κ.σ. ρόδι & 1 γιαούρτι με κανέλα, 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	1 γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. λιναρόσπορο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Καπνιστός σολομός & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος	Καροτόσουπα με πορτοκάλι	Τόνος σε λάδι ή νερό & σπανάκι, ρόκα, ρόδι	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο, καρότο, πάστα ελιάς	Μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο & σαλάτα ρόκα	Σούπα βελουτέ λαχανικών με καλαμπόκι & τυρί	1 αυγό βραστό & σαλάτα μαρούλι, καρότο, λάχανο