

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 κ.γ. κότζι μπέρι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 αυγό βραστό & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, 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 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	1 πορτοκάλι & ρόδι & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μπανάνα	1 μήλο & 1 αχλάδι	5 καρύδια & 4αποξ.δαμάσκηνα	1 μπανάνα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 μπανάνα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα λαχανόρυζο, 1 μερίδα τυρί, 3-4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια κοτόπουλο & Σαλάτα λάχανο - καρότο & 6 ελιές & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & χόρτα βραστά & 6 ελιές	1 μερίδα όσπριο & 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Χταπόδι ψητό, 2 μέτριες πατάτες βραστές & σαλάτα ρόκα & 4 ελιές	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολιτά , 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό & σαλάτα ντομάτα, αγγούρι, 4-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα & 3 καρύδια	1 φρυγανιά σικάλεως & γραβιέρα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 μπισκότα πολυδημητριακών & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. λιναρόσπορο	2 ρυζογκοφρέτες & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ σταφίδες	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.γλ. μέλι & κανέλα & 1κ.γ. λιναρόσπορο
ΒΡΑΔΙΝΟ	Κοτόπουλο βραστό με σαλάτα ρόκα-αγγούρι- άνιθος	1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως & ξηρούς καρπούς & κανέλα	1 τoστ με πολύσπορο ψωμί (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί & σαλάτα μαρούλι – ρόκα & 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 πορτοκάλι, 1 αχλάδι, γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. μέλι)	Ομελέτα με μανιτάρια & τυρί & σαλάτα μαρούλι – ρόκα	1 τoστ με μαύρο ψωμί (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & σαλάτα μαρούλι-ρόκα