

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 ποτήρι γάλα & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1κ.γ. ταχίни με μέλι & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπέρι, 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 ρόφημα γάλα & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι γάλα, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 μήλο & 1 ακτινίδιο & κανέλα	6 καρύδια & 1 μήλο	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 μήλο & 1 αχλάδι	5 καρύδια & 4αποξ.δαμάσκηνα & 1 γιαούρτι με κανέλα	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΝΟ</b>	1 μερίδα χταπόδι ψητό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & σαλάτα ρόκα-σπανάκι - άνηθο, 4 ελιές	1 μερίδα ρεβίθια & 1 φέτα ψωμί & 6 ελιές	Ταμπουλέ (πλιγούρι, χυμός ντομάτας, μαϊντανός, κρεμμύδι, σκόρδο), 6 ελιές & Τυρί	1 μερίδα σπανακόρυζο & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 4 ελιές & τυρί	Γιουβέτσι χταπόδι με κριθαράκι σόγιας & σαλάτα λάχανο-καρότο & 4 ελιές	Μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια, σαλάτα σπανάκι- ρόκα & 4 ελιές & 2 κ.σ. τυρί τριμμένο	1 μερίδα Σουπιές με σπανάκι, 4-6 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ</b>	1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης & 20 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μπανάνα	1 μπανάνα & 1 γιαούρτι & κανέλα	1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης & 20 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες & τυρί & 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	10 ανάλατα αμύγδαλα & γιαούρτι & κανέλα	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 τοστ & 1 ποτήρι γάλα	1 μερίδα μανιτάρια ψητά & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνηθο & 1κ.σ.τριμμένο καρύδι & παρμεζάνα	1 μερίδα καλαμάρι ψητό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνηθο	Μανιταρόσουπα & 4 ελιές & τυρί	Φρουτοσαλάτα (1 μήλο, 1 αχλάδι, 1 ακτινίδιο, κανέλα & 1κ.γ. μέλι)	Γαρίδες βραστές λαδολέμονο & χόρτα & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 πίτα αραβική με ψητά λαχανικά, τυρί & πάστα ελιάς