

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. γκράνμπερις Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες & τυρί & 1 ποτήρι χυμό, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 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 γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως με 1κ.γ. κότζι μπέρι, 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 χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ακτινίδιο & 1 αχλάδι	10 ανάλατα αμύγδαλα & 3 αποξ.δαμάσκηνα	1 ακτινίδιο & 1 αχλάδι & 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μήλο & 2 μανταρίνια	5 καρύδια & 4 δαμάσκηνα	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	20 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα όσπριο, 1 μερίδα τυρί χαμηλών λιπαρών, 4 ελιές	1 φιλέτο σολωμού ψητό, Βραστή σαλάτα με πατάτα, μπρόκολο, καρότο	1 μερίδα φασολάκια , 1 μερίδα τυρί, 5 ελιές	Ψαρόσουπα (ψάρι, καστανό ρύζι, σέλινο, καρότο, κρεμμύδι)	1 μερίδα σαρδέλες ψητές & σαλάτα χόρτα βραστά με άφθονο λεμόνι	Κοτόπουλο ψητό & σαλάτα λάχανο καρότο & 4 ελιές & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	Μοσχάρσουπα (μοσχάρι βραστό, σέλινο, καρότο, κρεμμύδι, πατάτα)
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι με κανέλα & 3 καρύδια & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. λιναρόσπορο	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 20 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μήλο	2 cream crackers σίκαλης & τυρί
ΒΡΑΔΥ	1 αυγό βραστό & τυρί & σαλάτα μαρούλι, ρόκα, άνιθο, ρόδι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο & σαλάτα ρόκα-σπανάκι	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 γιαούρτι με κανέλα & 1 μήλο	1 πίτα αραβική με γραβιέρα, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, καρότο, πάστα ελιές	Μπροκολόσουπα & τυρί	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 ακτινίδιο, 1 πορτοκάλι, γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. μέλι)

