

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπερι 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 μπερι, 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 μπερι, 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
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	1 μπανάνα	1 γιαούρτι με κανέλα & 4 φράουλες	2 φέτες ανανά	1 φέτα ανανά & 4 φράουλες	5 καρύδια & 4 δαμάσκηνα	1 μπανάνα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 1 ακτινίδιο & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο, 1 μερίδα γραβιέρα, 4 ελιές	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 1 μερίδα τυρί & 6 ελιές & σαλάτα μαρούλι-καρότο-άνιθο	1 μερίδα ψάρι ψητό & χόρτα βραστά & 6 ελιές	1 μερίδα Μπριάμ & 1 μερίδα τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές & σαλάτα χόρτα & 4 ελιές	Ταμπουλέ & τυρί & 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό & χόρτα βραστά, 4-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1 γιαούρτι με κανέλα & 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα	1 γιαούρτι με κανέλα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 5-7 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.γλ. μέλι & κανέλα
ΒΡΑΔΥ	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα & τυρί Light, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανό & 1 φλ.ρόφημα κρόκου κοζάνης	Τόνος σε λάδι ή νερό & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 τoστ με πολύσπορο ψωμί (1 φέτα τυρί & γαλοπούλα light,) & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 αυγό βραστό & σαλάτα αγγούρι – ρόκα – άνιθος & 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά, 1 μήλο, 4 φράουλες, γιαούρτι με κανέλα & 1κ.γ. μέλι)	1 αυγό βραστό & τυρί & βραστά σπαράγγια	Καστανό ρύζι & σαλάτα μαρούλι-ρόκα & καρότο & τυρί