

| ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------------|---|--|--|---|--|--|---|
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι Χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 ποτήρι γάλα 2% 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 1 γιαούρτι & 10 ρόγες σταφύλι | 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 cream cracker σικάλεως | 10 ρόγες σταφύλι & 3 σύκα | 1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. ηλιόσπορο 1κ.γ. μέλι | 1 γιαούρτι 1 μπανάνα | 2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης | 1 φέτα πεπόνι & 3 σύκα |
| ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ | Ταμπουλέ (πλιγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, κόκκινες & πορτοκαλί πιπεριές) 1 μερίδα τυρί 4 ελιές | 1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο | 1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές | 1 μερίδα συκώτι ψητό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές | 1 μερίδα αρακά 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές | Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα χόρτα 2 μέτριες πατάτες βραστές | 1 μερίδα Σαρδέλες ψητές 1 μερίδα βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί πολύσπορο |
| ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Πράσινο τσάι | | | | | | |
| ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ | 1 αχλάδι & 10 ανάλατα αμύγδαλα | 1 ακτινίδιο & 1 φέτα πεπόνι | 1 γιαούρτι 2% 2 αποξ.βερίκοκα | 4 αποξ. Δαμάσκηνα & 3 καρύδια | 50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης | 1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι | 1 αχλάδι & 10 ανάλατα αμύγδαλα 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | Τόνος σε λάδι ή νερό 1 μερίδα χόρτα | 1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα καστανό Ρύζι | Ομελέτα (1 αυγό, μανιτάρια, πιπεριές) Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι | Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι) | Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο | 1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι | 1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|