

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.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%, 4κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπερι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γλ. μέλι, μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπερι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γλ. μέλι, 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 μπανάνα	1 γιαούρτι με κανέλα, 2 δαμάσκηνα	2 φέτες ανανά	1 φέτα ανανά, 2 δαμάσκηνα	5 καρύδια, 4 δαμάσκηνα	1 μπανάνα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 1 ακτινίδιο, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	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
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα, 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα	1 γιαούρτι με κανέλα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι, κανέλα, 5-7 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι, 1κ.γλ. μέλι, κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Πίτα αραβική με γαλοπούλα, τυρί Light, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανό, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	Τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 τοστ με πολύσπορο ψωμί, 1 φέτα τυρί light, γαλοπούλα, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 αυγό βραστό, σαλάτα αγγούρι-ρόκα-άνιθος, 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά, 1 μήλο, κανέλα, 1κ.γ. μέλι)	1 αυγό βραστό, τυρί, βραστά σπαράγγια	Καστανό ρύζι, σαλάτα μαρούλι-ρόκα-καρότο, τυρί