

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μέλι, 1 ποτήρι γάλα 2%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θεσ/νικης ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 2%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2%, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα 2%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ, 1 ποτήρι χυμό, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2%, 2 αποξ. δαμάσκηνα 3κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μπανάνα	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 μπανάνα, 1φλ. πράσινο τσάι	1 ποτήρι χυμό, 2 cream crackers σικάλεως	1 μπανάνα, 1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	4 αποξ.δαμάσκηνα, 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 φέτες καρπούζι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πατατοσαλάτα (2 μέτριες πατάτες βραστές, κολοκύθια βραστά), 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο βραστό, Σαλάτα μπρόκολο, 4 ελιές 1 φέτα ψωμί, ολικής αλέσεως	Σαλάτα με πένες ολικής αλέσεως και τριμμένο καρότο, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο βραστό, Σαλάτα μπρόκολο, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως	Σαλάτα με φακές, ντοματίνια, τριμμένο καρότο, τυρί φέτα, 6 ελιές	Τόνος σε λάδι ή νερό, 1 μερίδα χόρτα, 4 ελιές, Καστανό ρύζι	2 καλαμάκια χοιρινά, 1 μερίδα χόρτα, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 2%, 3 καρύδια	3 αποξ. Βερίκοκα, 10 ανάλατα αμύγδαλα, 1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, 5 κεράσια	4 αποξ. δαμάσκηνα, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι γάλα 2%, 3 καρύδια	1 μπανάνα, 1φλ. πράσινο τσάι	50γρ. μαύρη σοκολάτα με ξηρούς καρπούς, 1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό, Βραστό μπρόκολο, 1 μερίδα τυρί	1 γιαούρτι 2%, 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως, 2 αποξ. βερίκοκα	Τόνος σε λάδι ή νερό, Σαλάτα επιλογής	1 ποτήρι γάλα 2%, 1 τοστ	1 αυγό βραστό, Βραστό μπρόκολο, 1 μερίδα τυρί	1 γιαούρτι, κανέλα, 1κ.γ. μέλι, 1 μήλο	1 ποτήρι γάλα 2%, 1 τοστ