

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γλ.γκότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκφρέτες, τυρί, 1 ποτήρι χυμό, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γλ.γκότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γλ.μέλι & μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γλ.γκότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γλ.μαρμελάδα & μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 σύκα, 5-7 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 10 ρόγες σταφύλι	2 φέτες ανανά	2 σύκα, 3 καρύδια	5 καρύδια, 1 μήλο	1 μπανάνα, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 2 σύκα, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο, 1 μερίδα γραβιέρα, 4 ελιές	1 μερίδα φασολάκια, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό, χόρτα βραστά, 6 ελιές	1 μερίδα μπριάμ, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές, βραστά χόρτα, 4 ελιές	Ταμπουλέ, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, χόρτα βραστά, 4-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκφρέτες, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 10 ρόγες σταφύλι	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 10 ρόγες σταφύλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πίτα αραβική (τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανό), 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	μανιτάρια ψητά, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 πίτα αραβική ολικής αλέσεως (τυρί-γαλοπούλα light), σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 αυγό βραστό, σαλάτα αγγούρι-ρόκα-άνιθος, 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι 2% (1 φέτα πεπόνι, 2 σύκα, κανέλα)	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, βραστά κολοκυθάκια	1 τοστ με ψωμί ολικής αλέσεως (τυρί-γαλοπούλα light), σαλάτα μαρούλι-ρόκα