

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως & αποξηραμένα φρούτα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 φρυγανιές σίκαλης 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 ποτήρι Χυμός Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 κομμάτι σπιτικό κέικ μήλου Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες με σουσάμι 1 μερίδα τυρί Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα & 2κ.σ. ρόδι	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης 3 πτι μπερ ολικής αλέσεως	1 πορτοκάλι & 1 ακτινίδιο	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 Γιαούρτι 2% 1 κ.σ. λιναρόσπορο 1 κ.γ. μέλι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα πατάτες φούρνου Σαλάτα λάχανο-καρότο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Ψάρι ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Μαυρομάτικα φασόλια 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα μπρόκολο 1 μέτρια πατάτα βραστή 4 ελιές	1 μερίδα ψαρονέφρι 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 αχλάδι & 5 καρύδια 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 γιαούρτι με κανέλα & 2κ.σ. ρόδι	1 μήλο & 1 αχλάδι	15 ανάλατα αμύγδαλα 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 φρυγανιές σίκαλης & 1 μερίδα τυρί 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 ακτινίδιο & 1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, καρότο, μαϊντανό	1 μερίδα σικώτι ψητό Σαλάτα λάχανο-καρότο	Ομελέτα με μανιτάρια & τυρί Σαλάτα ρόκα-αγγούρι-ρόδι	2 σουβλάκια καλαμάκια 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα ριζότο με μανιτάρια & τυρί	1 τοστ με ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο 1 ποτήρι γάλα