

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 με κανέλα 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 & 1 μήλο & κανέλα	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 cream cracker σικάλεως	10 ανάλατα αμύγδαλα & 3 αποξ.δαμάσκηνα	1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. ηλιόσπορο 1 μήλο & κανέλα	1 γιαούρτι 1 μπανάνα	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μπανάνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάδα 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα μπρόκολο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	Συκώτι ψητό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα Αρακά 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα ψάρι πλακί 2 μέτριες πατάτες φούρνου 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα μοσχάρι λεμονάτο 1 μερίδα βραστά καρότα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 αχλάδι & 5 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2% Με κανέλα & 1 αχλάδι	1 μήλο & 5 καρύδια	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 αχλάδι & 5 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι, μαρούλι, καρότο, ρόκα	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα κουνουπίδι & καρότα βραστά 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, άνιθος 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα καστανό ρύζι, μανιτάρια και βραστά λαχανικά 1 μερίδα τυρί	Σαλάτα με πράσινα λαχανικά, καρύδια, Καπνιστός σολομός	1 γιαούρτι 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως με αμύγδαλα	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα