

	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	2 ρυζογκοφρέτες 1 ακτινίδιο 1 μερίδα τυρί Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί & γαλοπούλα Light) 1 ποτήρι Χυμό ρόδι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως & κανέλα 1 μήλο Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως & κανέλα 1 αχλάδι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 μήλο	1 ποτήρι χυμό ρόδι & 3 καρύδια	1 μήλο & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό ρόδι & 3 καρύδια	1 μήλο & 3 καρύδια	1 ποτήρι χυμό ρόδι & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΝΟ	Σπανακόρυζο με καστανό ρύζι 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Μπρόκολο βραστό 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα φασόλια 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα συκώτι ψητό Μπρόκολο βραστό 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Κουνουπίδι γιαχνί 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας Μπρόκολο βραστό 4 ελιές 1 μερίδα πλιγούρι	1 μερίδα Σολομός ψητός Σαλάτα μαρούλι, καρότο, άνιθος, φρέσκο κρεμμύδι, 2κ.σ. ρόδι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΝΟ	Πράσινο τσάι						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ	1 αχλάδι & 3 καρύδια & 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 3 βραστά κάστανα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 αχλάδι	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 3 βραστά κάστανα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 αχλάδι	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 αχλάδι	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 3 βραστά κάστανα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα, σπανάκι, άνιθος, φρέσκο κρεμμύδι, 2κ.σ. ρόδι	2 μέτριες πατάτες βραστές Μπρόκολο & καρότα βραστά 1 μερίδα τυρί	Ομελέτα (1 αυγό, μανιτάρια, πιπεριές) Σαλάτα λάχανο, καρότο	Καστανό ρύζι Τυρί γραβιέρα Σαλάτα ρόκα, σπανάκι, άνιθος, φρέσκο κρεμμύδι, 2κ.σ. ρόδι	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ρόκα, σπανάκι, άνιθος, φρέσκο κρεμμύδι, 2κ.σ. ρόδι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα light) 1 ποτήρι γάλα