

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές ή τσάι	1 Αυγό "ποσέ", 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ρόγες σταφύλι, 3 καρύδια	1 μπανάνα, 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	4 σύκα	1 γιαούρτι 2%, 3 καρύδια	1 αχλάδι	2 cream cracker σικάλεως, 1 μερίδα τυρί, 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα γεμιστά με καστανό ρύζι, 1 μερίδα τυρί, Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	1 μερίδα μπακαλιάρος ψητός Κολοκυθάκια βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με λαχανικά, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, Σαλάτα ρόκα, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, σαλάτα ντομάτα - αγγούρι, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 ελιές	1 μερίδα μπάμιες, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα τσιπούρα ψητή, Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι)	1 μερίδα μπριζόλα, Σαλάτα χόρτα, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 ακτινίδιο	1 μήλο	1 αχλάδι, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 μπανάνα	1γΓιαούρτι 2%, κανέλα, 2 σύκα	1 πορτοκάλι	1 αχλάδι, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητές ή βραστές γαρίδες, 1 μερίδα χόρτα	πατάτες ψητές με τη φλούδα, 1 μερίδα τυρί, Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	1 αυγό βραστό, Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι, 1 μερίδα τυρί	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & 1 μερίδα τυρί φέτα	2 καλαμάκια κοτόπουλο, Σαλάτα Ντομάτα αγγούρι	1 γιαούρτι 2%, κανέλα 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 αχλάδι	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι, 1κ.σ.ρόδι