

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. δημητριακά με βάση το ρύζι ή το καλαμπόκι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1-2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1κ.γ. μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 τοστ με ψωμί από φαγόπυρο ή ζέα, τυρί & γαλοπούλα χωρίς γλουτένη, φυσικό χυμό πορτοκάλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1-2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. ταχίνι με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. δημητριακά με βάση το ρύζι ή το καλαμπόκι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, 2 ρυζογκοφρέτες, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1-2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1κ.γ. μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο	1 μπανάνα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο	1 μπανάνα, 1φλ. πράσινο τσάι	1 αχλάδι, 10 φουντούκια, 1φλ. πράσινο τσάι	2-3 αποξηραμένα σύκα, 3 καρύδια, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 μπανάνα, 1φλ. πράσινο τσάι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί, 4-6 ελιές	κοτόπουλο ψητό, πατάτες φούρνου, σαλάτα επιλογής	1 μερίδα μπριάμ, 1 κομμάτι φέτα, 1 φέτα ψωμί χωρίς γλουτένη	σολομός ψητός, καστανό ρύζι, σαλάτα επιλογής	Μακαρόνια χωρίς γλουτένη, 2κ.σ. τυρί τριμμένο, 4κ.σ. σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια, σαλάτα επιλογής, 5-6 ελιές	συκώτι ψητό, 2 πατάτες βραστές χόρτα, 5-6 ελιές	1 μερίδα γαλοπούλα βραστή, καστανό ρύζι, βραστά καρότα, σέλινο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 αχλάδι	2 μανταρίνια, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ. σταφίδες	5-7 καρύδια, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 πορτοκάλι, 3 καρύδια, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 φρούτο	2 μανταρίνια, 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα	ψητά μανιτάρια, μπαλσάμικο ξίδι, σαλάτα ρόκα σπανάκι, 5-6 ελιές	τόνος σε λάδι στραγγιστός, σαλάτα επιλογής	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	2 καλαμάκια κοτόπουλο, σαλάτα επιλογής, 1 μερίδα τυρί	1 τοστ με ψωμί από φαγόπυρο ή ζέα ή ρύζι, τυρί & γαλοπούλα χωρίς γλουτένη, σαλάτα επιλογής	1 γιαούρτι 2%, νιφάδες δημητριακών καλαμποκιού και ξερά φρούτα