

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 %, 4κ.σ.δημητριακά ολικής, 1κ.γ.κότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκφρέτες, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι χυμό, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 %, 4κ.σ.δημητριακά ολικής, 1κ.γ.κότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μέλι, μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5 %, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 %, 4κ.σ.δημητριακά ολικής, 1κ.γ.κότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 αχλάδι	2 φέτες ανανά	1 φέτα ανανά, 1 πορτοκάλι	5 καρύδια, 4 δαμάσκηνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά βραστά, 1φέτα ψωμί πολύσπορο, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο, 1 μερίδα γραβιέρα, 4 ελιές	1 μερίδα φασολάκια, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό, χόρτα βραστά, 6 ελιές	1 μερίδα μπριάμ, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές, σαλάτα χόρτα, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 3 καρύδια	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανό, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 τοστ με πολύσπορο ψωμί, 1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο, σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθο	1 αυγό βραστό, σαλάτα αγγούρι-ρόκα-άνιθος, 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα με 1 φέτα ανανά, 1/2 μήλο, 1/2 αχλάδι, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1κ.γ. μέλι