

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| ΠΡΩΙΝΟ | τοστ με μαύρο ψωμί, τυρί, γαλοπούλα, μαργαρίνη, 1 ποτήρι χυμό με κανέλα, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | δημητριακά ολικής με σιτάρι & βρώμη, 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2%, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | 1 φέτα μαύρο ψωμί, αυγό βραστό, 1 μερίδα φέτα, 8 μέτριες ελιές, 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2%, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | 2 φέτες μαύρο ψωμί, μαργαρίνη και μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2%, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | Δημητριακά ολικής με σιτάρι & βρώμη, 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2%, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | Δημητριακά ολικής με σιτάρι & βρώμη, 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2%, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | Δημητριακά ολικής με σιτάρι & βρώμη, 1 ποτήρι γάλα 1,5% ή 1 γιαούρτι 2%, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | φρούτο εποχής, 10 αμύγδαλα | 1 χούφτα ξηροί καρποί με σταφίδες | 1 χούφτα ξηροί καρποί με σταφίδες | 1 γιαούρτι 2%, 10 αμύγδαλα | 1 φρούτο εποχής, 3 καρύδια | 1 χούφτα ξηροί καρποί με σταφίδες | 1 φρούτο εποχής, 3 καρύδια |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | 1 μερίδα ψητά μπιφτέκια, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8-10 μέτριες ελιές | 1 μερίδα ψητό ψάρι, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8-10 μέτριες ελιές | 1 μερίδα όσπρια, 1 μερίδα φέτα, 8 μέτριες ελιές | 1 μερίδα ψητή μπριζόλα άπαχη, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8-10 μέτριες ελιές | 1 μερίδα ψητό κοτόπουλο, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8-10 μέτριες ελιές | 1 μερίδα ψητό ψάρι, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8-10 μέτριες ελιές | 1 μερίδα ψητό κοτόπουλο, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8-10 μέτριες ελιές |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 γιαούρτι 2%, 2 καρύδια, μέλι, κανέλα, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | 3 πολυδημητριακά μπισκότα χωρίς ζάχαρη, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | 1 μικρό παστέλι, 5 αμύγδαλα, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | 3 πολυδημητριακά μπισκότα χωρίς ζάχαρη, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | 2 φρυγανιές σικάλεως, τυρί cottage, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | 3 πολυδημητριακά μπισκότα χωρίς ζάχαρη, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης | 2 φρυγανιές σικάλεως, τυρί cottage, καφές ή/και πράσινο τσάι ή κρόκος Κοζάνης |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | τονοσαλάτα με λίγο λάδι | ντάκος (κρητικό παξιμάδι χωρίς αλάτι, 1 μερίδα φέτα, ντομάτα με λίγο λάδι, 6 ελιές ή 1κ.σ. κάπαρη | 2 καλαμάκια κοτόπουλο, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι | τοστ με μαύρο ψωμί, 1 μερίδα φέτα, ελιές, ντομάτα, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι | 1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο εποχής, 10 αμύγδαλα, 3 καρύδια, κανέλα | ντάκος (κρητικό παξιμάδι χωρίς αλάτι, 1 μερίδα φέτα, ντομάτα με λίγο λάδι, 6 ελιές ή 1κ.σ. κάπαρη | 1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο εποχής, 10 αμύγδαλα, 3 καρύδια, κανέλα |