

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. δημητριακά ολικής, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κουλούρι Θεσ/νικης, 1 μερίδα τυρί, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 3 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτ.γάλα & τοστ(2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα light) ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα, 3 καρύδια, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 μπανάνα, 1φλ. πράσινο τσάι	2 cream crackers, 1 μερίδα τυρί, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 μανταρίνια, 3 καρύδια	1 αχλάδι	2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 ακτινίδιο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	μπαγκέτα ολικής αλέσεως με τυρί γαλοπούλα, λαχανικά, ελιές, 1 ποτήρι χυμό	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας ψητό, σαλάτα επιλογής, 5-6 ελιές	ομελέτα με λαχανικά, τυρί, μανιτάρια, 1 φέτα ψωμί σίκαλης, σαλάτα επιλογής 5-6 ελιές	1 μερίδα ρύζι, σαλάτα επιλογής, 1 μερίδα τυρί	σαλάτα caesars (μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, κοτόπουλο) 2κ.σ.κρουτών	Ντάκος	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό, ψητά λαχανικά, 4 ελιές καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μπανάνα	1 μήλο, 1φλ. πράσινο τσάι	1 μήλο, 1 αχλάδι	1 μπανάνα, 1φλ. πράσινο τσάι	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα-σπανάκι, 1κ.σ.ρόδι	1 γιαούρτι 2%, 3κ.σ.δημητριακά ολικής, 1 μήλο	1 ποτήρι γάλα, 1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light)	καπνιστός σολομός Σαλάτα ρόκα-σπανάκι, 1 φέτα ψωμί σίκαλης	μπαγκέτα ολικής αλέσεως με ντομάτα, μαρούλι, 1κ.σ.πάστα ελιάς, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, πράσινη σαλάτα, 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 ποτήρι γάλα 1/5% 4κ.σ. δημητριακά ολικής, 1 φρούτο