

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2 ριζογκοφρέτες & 1 κ.γ. μέλι Καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1 κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 μπανάνα	4 αποξ.δαμάσκηνα & 8 ανάλατα αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2% & 3 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	2 cream cracker σικάλεως & 1 μερίδα τυρί 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	4αποξ.δαμάσκηνα & 8 ανάλατα αμύγδαλα
<b>ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Σολομός ψητός Κολοκυθάκια βραστά 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα συκώτι ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα ρεβίθια 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σαρδέλες ψητές Σαλάτα μπρόκολο 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα σπανάκι ρόκα 4 ελιές 1 μερίδα καστανό ρύζι
<b>ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ</b>	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	2 πορτοκάλια	1 αχλάδι & 1 γιαούρτι 2%	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2%, 2 σύκα	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% 1 πορτοκάλι
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι- ρόκα 2κ.σ.καλαμπόκι	Πατάτες ψητές με τη φλούδα 1 μερίδα τυρί Σαλάτα μπρόκολο	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι, πιπεριά 1 μερίδα τυρί	1 τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα μπρόκολο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 γιαούρτι 3 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- σπανάκι & 1 κ.σ. ρόδι