

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μέλι 1 ποτήρι Χυμός Καφές ή Τσάι	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι Χυμό Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 ποτήρι γάλα 2% Ζριζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα 1 ποτήρι Χυμός Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ρόγες σταφύλι	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 Κράκερ σικάλεως	20 ρόγες σταφύλι	1 Γιαούρτι 2% 1 κουτ. σούπας ηλιόσπορο 1 κουτ. γλυκού μέλι	1 μήλο	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 φέτα πεπόνι
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ταμπουλέ (πλιγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, κόκκινες & πορτοκαλί πιπεριές) 1 μερίδα τυρί 6 ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα φασολάκια 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα συκώτι ψητό Σαλάτα μαρούλι λάχανο, καρότο 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα Φακές 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα χόρτα 2 μέτριες πατάτες βραστές	1 μερίδα Μπριζόλα 1 μερίδα βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί σίκαλης
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 αχλάδι & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ακτινίδιο & 1 φέτα πεπόνι	1 γιαούρτι 2% 2 αποξ. βερίκοκα	1 νεκταρίνι ή ροδάκινο	1 γιαούρτι & ½ μπανάνα	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	1 αχλάδι & 10 ανάλατα αμύγδαλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 Γιαούρτι 2% 1 μερίδα καστανό Ρύζι	Ομελέτα (1 αυγό, μανιτάρια, πιπεριές) Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι 1 φέτα ψωμί	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι)	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα με μπαλσάμικο	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα