

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ δημητριακά ολικής, 1κ.γ. λιναρόσπορο, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 φρυγανιές σίκαλης, 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. ταχίνι, 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	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό, 1 τοστ με τυρί - γαλοπούλα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο, κανέλα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 ακτινίδιο, κανέλα, 5 καρύδια	1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης, 1 αχλάδι, 5 ανάλατα αμύγδαλα	5 καρύδια, 1 μήλο, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, 1 μερίδα χόρτα, 1/2 πατάτα φούρνου, 4-6 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό, σαλάτα ρόκα-μαρούλι-άνιθο, 2κ.γ. αβοκάντο, 2κ.σ. κρουτόν ολικής	1 μερίδα συκώτι ψητό, 4-6 ελιές, 1 μερίδα καστανό ρύζι, σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια , 1 μερίδα τυρί, 4-6 ελιές, σαλάτα ρόκα-μαρούλι-άνιθο	1 μερίδα σολομός ψητός, 4-6 ελιές, 1/2 πατάτα φούρνου	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 4-6 ελιές, σαλάτα μαρούλι-ρόκα-άνιθος
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ. σταφίδες	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 αχλάδι, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	2 φρυγανιές σίκαλης, 1 μερίδα τυρί	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 αχλάδι	1 μήλο, 1 ακτινίδιο, κανέλα, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα ρόκα-μαρούλι-άνιθο, 2κ.γ. αβοκάντο	1 τοστ με πολύσπορο ψωμί, 1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 ποτήρι γάλα 1,5%	1 παξιμάδι κριθαρένιο, σαλάτα ρόκα-μαρούλι-άνιθο, 4 ελιές, 1 μερίδα τυρί	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα τυρί	Τόνος, σαλάτα σπανάκι	1 γιαούρτι 2%, 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, κανέλα	1 πίτα αραβική με τυρί light, γαλοπούλα, σαλάτα με ντομάτα-αγγούρι