

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές	1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Καφές	1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές	1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα Καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & κανέλα & 5 αμύγδαλα	6 μανταρίνια	1 Γιαούρτι 2% & 5 καρύδια	1 πορτοκάλι & 1 ακτινίδιο	20 ανάλατα αμύγδαλα	2 πορτοκάλια
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	Φακές 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 6-8 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	Συκώτι ψητό Μπρόκολο βραστό 4κ.σ. καστανό ρύζι 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	Μακαρόνια ολικής αλέσεως Τυρί 1 μερίδα 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια 6-8 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Μπρόκολο βραστό 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 6-8 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 4 ελιές 1 μερίδα τυρί 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα μπρόκολο – καρότα βραστά 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 4-6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	Σολομός ψητός Σαλάτα σπανάκι βραστό 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 4-6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 πορτοκάλι & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 πορτοκάλι & 1 ακτινίδιο	1 Γιαούρτι 2% 4 κάστανα	1 ακτινίδιο & 4 μανταρίνια	5 κάστανα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 4 κάστανα	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί 6-8 ελιές & 4 κάστανα	1 τوست (2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) Σαλάτα ρόκα-σπανάκι	Μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί 6-8 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 1 μερίδα τυρί 4-6 ελιές	1 γιαούρτι 2% 1 μερίδα καστανό ρύζι