

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές σικάλεως με τυρί χαμηλών λιπαρών & Γαλοπούλα με ελαιόλαδο 1 ποτήρι γάλα 1,5 % Καφές ή Πράσινο τσάι	Δημητριακά Ολικής 1 Φλιτζ. 1 Μήλο Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Πράσινο τσάι	Δημητριακά Ολικής 3 κ.σ. Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Πράσινο τσάι	1 Τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών & γαλοπούλα με ελαιόλαδο Χυμός φρούτων φυσικός 1 ποτήρι Πράσινο τσάι	1 Γιαούρτι 2% με 3 κ.σ. δημητριακά και 3 φρούτα 1 Μπανάνα Ηλιόσπορος καθαρισμένος 3 κ.γ. Πράσινο τσάι	1 Τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών & γαλοπούλα με ελαιόλαδο Χυμός φρούτων φυσικός 1 ποτήρι Πράσινο τσάι	Δημητριακά Ολικής 3 κ.σ. 1 Μπανάνα Γάλα 1 ποτήρι 1,5% Πράσινο τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο & ½ μπανάνα με κανέλα Πράσινο τσάι	1 γιαούρτι 2% & 1 Αχλάδι & κανέλα Καφές ή Πράσινο τσάι	3 Μπισκότα Πολυδημητρικά Καφές ή Πράσινο τσάι	Καρύδια & ½ Μήλο & 1 κ.γ. Μέλι Καφές ή Πράσινο τσάι	1 Μπάρα Δημητριακών	3 Μπισκότα Πολυδημητρικά Καφές ή Πράσινο τσάι	2-3 Αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, σύκα, βερίκοκα) Καφές ή Πράσινο τσάι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΝΟ	Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Ελιές 5 μέτριες	Όσπρια φακές Τυρί φέτα 1 μερίδα 5 ελιές	Ψαρονέφρι ψητό 1 μερίδα Τυρί φέτα 1 μερίδα 5 ελιές	Ψάρι ψητό 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές	Σπανακόρυζο (με καστανό ρύζι) 1 μερίδα Τυρί φέτα 1 μερίδα 5 ελιές	Μπιφτέκια γαλοπούλας ψητά 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές	Μπριζόλα άπαχη ψητή 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι 5 ελιές
ΣΝΑΚ	1 Γιαούρτι 2% 5 Αμύγδαλα Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 Γιαούρτι 2% 1 κ.γ. Ηλιόσποροι Πράσινο Τσάι	3 Cream Crackers Τυρί φέτα 1 κομμάτι Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 Γιαούρτι 2% 5 Αμύγδαλα Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 Μήλο 1 Πορτοκάλι Πράσινο Τσάι	3 Cream Crackers Τυρί φέτα 1 κομμάτι Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες	1 Γιαούρτι 2% 5 Αμύγδαλα Πράσινο Τσάι πλούσιο σε κατεχίνες
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 φέτες γαλοπούλα με ελαιόλαδο Τυρί κίτρινο χαμηλών λιπαρών Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 Αυγό βραστό Τυρί φέτα 1 μερίδα Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Τονοσαλάτα με λίγο λάδι	1 ντάκο (Παξιμάδι) Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι Τυρί φέτα & Κάπαρη	Σαλάτα εποχής με καπνιστό Σολομό	1 Γιαούρτι 2% Ρύζι καστανό 1 φλιτζ.	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο 10 Αμύγδαλα