

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5 % 1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί χαμηλών λιπαρών & Γαλοπούλα με ελαιόλαδο Καφές ή τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 αυγό βραστό 1 ποτήρι φυσικό χυμό Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 3 καρύδια Καφές ή Τσάι	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, σίκαλης, τυρί με χαμηλά λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & 1 ποτήρι φυσικό χυμό Καφές ή Τσάι	1 γιαούρτι 2% 3κ.γ. ηλιόσποροι 1 μπανάνα Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μπανάνα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 5 Φράουλες	1 μήλο & 10 φράουλες	1 φρυγανιά σίκαλης 1 μερίδα τυρί φέτα 1 ποτήρι Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 χούφτα σταφίδες με ανάλατους ξηρούς καρπούς 1 ποτήρι Πράσινο τσάι	3 Μπισκότα Πολυδημητριακών 1 ποτήρι Πράσινο Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι Πράσινο Τσάι	50 γρ.σοκολάτα υγείας με ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα)
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΝΟ	1 μερίδα Μπιφτέκια 5 ελιές Σαλάτα εποχής	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολιτά 1 μερίδα τυρί φέτα 5-6 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής 5 ελιές	1 μερίδα Φακές Σαλάτα εποχής 5 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί φέτα 5-6 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα εποχής 5 ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό Σαλάτα εποχής 5 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ	3-4 αποξ. Δαμάσκηνα 5 αμύγδαλα 1 ποτήρι ρόφημα κρόκου κοζάνης	50γρ.σοκολάτα υγείας με ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα)	3 Μπισκότα Πολυδημητριακών 1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης	3 cream cracker σίκαλης 1 μερίδα τυρί φέτα 1 ποτήρι Πράσινο τσάι	1 μήλο & 1 πορτοκάλι 1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & 3 καρύδια ή 5 αμύγδαλα 1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΒΡΑΔΙΝΟ	2 φέτες γαλοπούλα με ελαιόλαδο 1 μερίδα Τυρί χαμηλών λιπαρών Σαλάτα εποχής	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί φέτα 5-6 ελιές Σαλάτα εποχής	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, σίκαλης, τυρί με χαμηλά λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα εποχής	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα εποχής	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα εποχής	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι 2%	1 γιαούρτι 2% 5 φράουλες 10 αμύγδαλα