

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, & γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά με Δημητριακά ολικής άλεσης Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 μερίδα τυρί 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 6κ.σ. δημητριακά ολικής άλεσης, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. Μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 ρυζογκοφρέτες 1 μερίδα τυρί 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μπανάνα	1 ποτήρι χυμό & 2 cream crackers σίκαλης με τυρί	1 γιαούρτι & 1 μπανάνα	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 μπανάνα	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 γιαούρτι & 1 μπανάνα
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές 1φλ.πράσινο τσάι με διπλάσιες κατεχίνες	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 μερίδα πατάτες φούρνου 1φλ.πράσινο τσάι με διπλάσιες κατεχίνες	1 μερίδα Μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα - παρμεζάνα 1φλ.πράσινο τσάι με διπλάσιες κατεχίνες	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας Σαλάτα λάχανο-καρότο 1 μερίδα καστανό ρύζι 1φλ.πράσινο τσάι με διπλάσιες κατεχίνες	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 5-6 ελιές 1φλ.πράσινο τσάι με διπλάσιες κατεχίνες	1 μερίδα Ψάρι ψητό Σαλάτα μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο 1 μέτρια πατάτα βραστή 1φλ.πράσινο τσάι με διπλάσιες κατεχίνες	1 μερίδα Ψαρονέφρι 2 φέτες ψωμί πολύσπορο 1 μερίδα χόρτα 1 φρούτο 1φλ.πράσινο τσάι με διπλάσιες κατεχίνες
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ανάλατα αμύγδαλα & 1κ.γ. μέλι	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό & 20 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι & 3 καρύδια & κανέλα	1 γιαούρτι & 10 ανάλατα αμύγδαλα & 1κ.γ. μέλι	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμό & 20 ανάλατα αμύγδαλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ομελέτα (1 κρόκος, 2 ασπράδια) με λαχανικά & μανιτάρια 1 φέτα ψωμί πολύσπορο Σαλάτα μαρούλι - ρόκα 2κ.σ.ρόδι	1 πίτα αραβική με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο Σαλάτα ρόκα-μαρούλι-2κ.σ.ρόδι	1 σουβλάκι καλαμάκι 1 πίτα αλάδωτη Σαλάτα λάχανο-καρότο	Φρουτοσαλάτα (1 μήλο, 1 μπανάνα, 1 αχλάδι, μέλι & κανέλα) & 5 καρύδια	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα μαρούλι - ρόκα 2κ.σ.ρόδι	1 μερίδα καστανό ρύζι με μανιτάρια 1 μερίδα τυρί Σαλάτα σπανάκι - ρόκα	1 μπαγκέτα ολικής αλέσεως με τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, πιπεριά, μανιτάρια Σαλάτα λάχανο, καρότο