

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ 11221	ΤΡΙΤΗ 17369	ΤΕΤΑΡΤΗ 16096	ΠΕΜΠΤΗ 10476	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9177	ΣΑΒΒΑΤΟ 10190	ΚΥΡΙΑΚΗ 17651
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι Χυμός Καφές	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι Χυμό Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι Καφές	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι γάλα 2% Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	4αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. ηλιόσπορο 1 μήλο & κανέλα	1 γιαούρτι 1 μπανάνα	4αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	Χυμός οραc*
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα πένες ολικής αλέσεως με μπρόκολο* 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	Φιλέτο κοτόπουλο στη σχάρα με μυρωδικά* Σαλάτα μαρούλι, λάχανο, καρότο 2 μέτριες πατάτες βραστές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι* 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα γιουβαρλάκια αυγολέμονο* Βραστά καρότα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα Ρεβίθια 1 μερίδα Τυρί 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα γαύρος στο φούρνο* 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές 1φλ. Πράσινο τσάι	1 μερίδα μοσχάρι με κουσκούς* Σαλάτα μπρόκολο-κουνουπίδι 1φλ. Πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 3 καρύδια	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μήλο	Φρουτοσαλάτα με ξηρούς καρπούς, μέλι και κανέλα	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 2 Cream crackers σίκαλης	1 γιαούρτι 2% & κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα με γαλοπούλα*	Γιαούρτι με καρύδια & φρούτα εποχής*	Σαλάτα με καπνιστό σολομό*	Αραβική πίτα με τυρί φέτα & ελιές* Σαλάτα ρόκα - σπανάκι	Σαλάτα σεφ*	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	Σαλάτα με μανούρι, σταφίδες & φουντούκια*
<b>Σύνολο ORAC ανά ημέρα</b>	11221	17369	16096	10476	9177	10190	17651