

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό 1 κουλούρι θες/κης Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	1 πορτοκάλι & 1 μήλο	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	4αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι 1 μπανάνα	4αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 πορτοκάλι & 1κ.σ. λιναρόσπορο
ΜΕΣΗΜΕ ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάδα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας Βραστά μπρόκολο 4 ελιές 1 μερίδα πλιγούρι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα κιμά σόγιας & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο	1 μερίδα πέρκα ψητή με μαϊντανό, κρεμμύδι, σκόρδο Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο 1 μερίδα πατάτες φούρνου 4 ελιές	1 μερίδα ρεβίθια 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα αναποφλοιωτο ρύζι 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό Χόρτα βραστά 2 μέτριες πατάτες βραστές ή ψητές 4 ελιές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕ ΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥ ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 1κ.σ. λιναρόσπορο	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1 μήλο	1 μπανάνα	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 2 Cream crackers σίκαλης	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥ ΜΑΤΙΝΟ	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο 1κ.σ.λιναρόσπορο	1 γιαούρτι & 1κ.γ. μέλι & κανέλα 1 μήλο	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 μερίδα χόρτα	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα χαμηλή σε λιπαρά, καρότο, μαρούλι, μαϊντανό & 4 ελιές	1 γιαούρτι & 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & αποξηραμένα φρούτα