

	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 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.γ. μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 τoστ 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 1 αχλάδι & κανέλα	1 μερίδα τυρί & 2 cream cracker σικάλεως	10 ρόγες σταφύλι & 3 αποξ.σύκα	1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. ηλιόσπορο 1 μήλο & κανέλα	1 γιαούρτι 1 μπανάνα	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι χυμό	1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα λαχανόρυζο 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα Γιουβαράκια 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα γίγαντες Τυρί 1 μερίδα 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα γαλοπούλα ψητή Σαλάτα λάχανο-καρότο 4-5κομ.πατάτες φούρνου	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα κοτόπουλο λεμονάτο Σαλάτα ρόκα 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο
<b>ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 αχλάδι & 5 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2% Με κανέλα & 1 αχλάδι	1 μήλο & 5 καρύδια	1 πορτοκάλι & 5-6 καρύδια	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	1 αχλάδι & 5 καρύδια
<b>ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα μπρόκολο 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα γαρίδες ψητές Ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριές) 4 ελιές 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα χαμηλή σε λιπαρά, καρότο, μαρούλι, μαϊντανό & 4 ελιές	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο 1κ.σ.λιναρόσπορο	1 γιαούρτι & 1κ.γ. μέλι & κανέλα 1 μήλο	1 Τoστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα λάχανο-καρότο