

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό 1 ρυζογκοφρέτα με σουσάμι & 1κ.γ. ταχίνι με μέλι Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως με αποξηραμένα φρούτα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 1 μήλο & κανέλα	1 ποτήρι χυμό & 2 cream cracker σικάλεως	4 καρύδια & 3 αποξ. δαμάσκηνα	1 Γιαούρτι 2% 1κ.σ. ηλιόσπορο 1 μήλο & κανέλα	1 γιαούρτι με κανέλα 1 μπανάνα	2 Μπισκότα Χωρίς ζάχαρη	1 μπανάνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φακές 1 μερίδα 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας 1 μέτρια πατάτα βραστή Βραστό κουνουπίδι Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα Τυρί 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα ψάρι βραστό Βραστά καρότα, κρεμμύδι, σέλινο 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα κουνουπίδι γιαχνί Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό 1 μερίδα κριθαράκι σόγιας Σαλάτα λάχανο, καρότο	1 μερίδα συκώτι ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	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	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 γιαούρτι & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως
ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ομελέτα με 1 αυγό, μανιτάρια & τυρί Σαλάτα μαρούλι, καρότο, άνηθος	1 μερίδα αναποφλοίοτο ρύζι & 1 γιαούρτι	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα – σπανάκι– άνιθος 1κ.σ.λιναρόσπορο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα χαμηλή σε λιπαρά, καρότο, μαρούλι, μαϊντανό & 4 ελιές	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – καρότο-άνηθος	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα – άνιθος - αγγούρι - καρότο	1 τoστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) Σαλάτα λάχανο, καρότο