

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θεσ/νικης 1 μερίδα τυρί Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 1 ρυζογκοφρέτα με μέλι & 1κ.γ. ταχίνι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1 κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1 κ.σ. Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ με τυρί & γαλοπούλα με ελαιόλαδο Χυμός φρούτων 1 ποτήρι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	3 αποξ. βερίκοκα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως & 1 ποτήρι χυμό	1 ροδάκινο & 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 cream cracker σίκαλης & τυρί κίτρινο με χαμηλά λιπαρά	4 βερίκοκα	1 γιαούρτι & 1 ροδάκινο	1 φέτα καρπούζι & 1 φέτα πεπόνι
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	2 μέτριες πατάτες βραστές 1 μερίδα τυρί 4 ελιές Βραστά κολοκύθια	1 μερίδα φιλέτο γαλοπούλας 1 φέτα ψωμί πολύσπορο Σαλάτα ντομάτα αγγούρι & 4 ελιές	1 γιαούρτι 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα βλήτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 4 ελιές	Φασολάκια λαδερά 1 μερίδα Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 6 ελιές	Σαλάτα Ceasars (κοτόπουλο βραστό, πράσινα λαχανικά, 4 ελιές)	Ταμπουλέ (πλιγούρι, μαϊντανό, ντομάτα) 1 μερίδα τυρί 4-6 ελιές
<b>ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα 1 ροδάκινο	2 φέτες καρπούζι	1 φέτα πεπόνι & 1 νεκταρίνι	1 γιαούρτι & κανέλα & 1 αχλάδι	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα 1 φέτα ανανά	3 αποξ. Δαμάσκηνα & 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 μερίδα χταπόδι ψητό ή βραστό Σαλάτα ρόκα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα εποχής & 4 Ελιές & Τυρί	Σολομός καπνιστός Σαλάτα ρόκα — αγγούρι - καρότο	1 πίτα αραβική με ντομάτα, τυρί γαλοπούλα, αγγούρι, τριμμένο καρότο	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά Σαλάτα ρόκα – αγγούρι - καρότο	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – αγγούρι - καρότο