

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	4 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα 1 κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι χυμό Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 κουλούρι θες/κης 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες 1 αυγό βραστό 1 ποτήρι χυμό Καφές ελληνικός Ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο & 4 αποξ. δαμάσκηνα	5 φράουλες & 1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο & 4 αποξ. δαμάσκηνα	1 πορτοκάλι	2 ακτινίδια	20 ανάλατα αμύγδαλα & 4 φράουλες
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – καρότο-άνηθος	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα) 1 ποτήρι χυμό	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα 2 δημητριακά ολικής αλέσεως 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μπαγκέτα ολικής αλέσεως με αυγό βραστό, τυρί, καρότο μαρούλι	Σαλάτα ρόκα – καρότο-άνηθος 1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα) 1 ποτήρι χυμό	1 πίτα αραβική 1 Τοστ (1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα βραστή, καρότο, μαρούλι)
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο & 1 αχλάδι & κανέλα	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα & 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης & 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα 1 μήλο	3 καρύδια & 4 αποξ. βερίκοκα	1 γιαούρτι 1κ.γ. κανέλα 1 μήλο	1 ποτήρι γάλα με κανέλα & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου Κοζάνης						
ΒΡΑΔΥΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα Τυρί 1 μερίδα 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα Μπρόκολο 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι Τυρί 1 μερίδα 4 Ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια από κιμά σόγιας Σαλάτα λάχανο-καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα λάχανο-καρότο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές