

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1 κ.σ. μέλι & 1 κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 5-7 ανάλατα αμύγδαλα & 1 κ σ μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.σ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 5-7 ανάλατα αμύγδαλα & 1 κ σ μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.σ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 5-7 ανάλατα αμύγδαλα & 1 κ σ μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.σ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 5-7 ανάλατα αμύγδαλα & 1 κ σ μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.σ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 5-7 ανάλατα αμύγδαλα & 1 κ σ μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.σ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 5-7 ανάλατα αμύγδαλα & 1 κ σ μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.σ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 5-7 ανάλατα αμύγδαλα & 1 κ σ μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1κ.σ. μαρμελάδα	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1κ.σ. μαρμελάδα	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1κ.σ. μαρμελάδα	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1κ.σ. μαρμελάδα	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1κ.σ. μαρμελάδα	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1κ.σ. μαρμελάδα	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 1κ.σ. μαρμελάδα
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	2 φλιτζάνια φασολάκια 60 γρ τυρί, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	120 γρ μοσχάρι φούρνου 1 μικρή πατάτα Σαλάτα εποχής, 30γρ τυρί	2 τεμάχια γειμιστά (πλιγούρι- κιμά) Σαλάτα εποχής	120γρ σνίτσελ κοτόπουλο Σαλάτα εποχής	90 γρ καλαμάρια γειμιστά με καστανό ρύζι Σαλάτα εποχής 60 γρ τυρί	120 γρ ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής	2 φλιτζάνια μπριάμ 60 γρ τυρί, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο
<b>ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΙΛΑΤΕΣ</b>	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα
<b>ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΙΛΑΤΕΣ</b>	1 σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη	1 σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη	1 σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη	1 σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη	1 σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη	1 σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη	1 σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	όμοια με μεσημέρι	2 φρούτα ή 30γρ δημητριακά ολικής αλέσεως	Σαλάτα εποχής 30 γρ παρμεζάνα & 1 παξιμάδι	1 Τοστ με ψωμί πολύσπορο, τυρί & γαλοπούλα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα 1 φρούτο & 1κ σ μέλι	1 πίτα σουβλάκι με κοτόπουλο & ντομάτα	όμοια με μεσημέρι

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% 1 μήλο & 1 κ σ μέλι & κανέλα 50γρ μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% 1 μήλο & 1 κ σ μέλι & κανέλα 50γρ μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% 1 μήλο & 1 κ σ μέλι & κανέλα 50γρ μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% 1 μήλο & 1 κ σ μέλι & κανέλα 50γρ μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% 1 μήλο & 1 κ σ μέλι & κανέλα 50γρ μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% 1 μήλο & 1 κ σ μέλι & κανέλα 50γρ μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% ή γιαούρτι 2% 1 μήλο & 1 κ σ μέλι & κανέλα 50γρ μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 μπάρα σοκολάτα με στέβια & 20 γρ ανάλατοι ξηροί καρποί	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 μπάρα σοκολάτα με στέβια & 20 γρ ανάλατοι ξηροί καρποί	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 μπάρα σοκολάτα με στέβια & 20 γρ ανάλατοι ξηροί καρποί	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 μπάρα σοκολάτα με στέβια & 20 γρ ανάλατοι ξηροί καρποί	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 μπάρα σοκολάτα με στέβια & 20 γρ ανάλατοι ξηροί καρποί	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 μπάρα σοκολάτα με στέβια & 20 γρ ανάλατοι ξηροί καρποί	Τσάι χωρίς ζάχαρη 1 μπάρα σοκολάτα με στέβια & 20 γρ ανάλατοι ξηροί καρποί
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	120 γρ μοσχάρι βραστό 1 φλιτζάνι κριθαράκι, Σαλάτα εποχής	120 γρ κοτόπουλο ψητό Σαλάτα εποχής	1 φλιτζάνι γίγαντες 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 30 γρ τυρί φέτα	2 μπιφτέκια κοτόπουλο Σαλάτα εποχής	2 φλιτζάνια σπανακόρυζο 60 γρ τυρί χαμηλών λιπαρών	Ομελέτα με 2 αυγά, μανιτάρια Σαλάτα εποχής 30γρ. τυρί	120 γρ ψάρι ψητό Σαλάτα εποχής
<b>ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΙΛΑΤΕΣ</b>	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα	1 φρούτο ή 3 αποξηραμένα
<b>ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΙΛΑΤΕΣ</b>	1 γιαούρτι 2% με κανέλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Ντάκος κρητικός (1 ντομάτα, κρίθινο παξιμάδι, 30 γρ τυρί)	1 πίτα αραβική με τυρί, καρότο, ντομάτα, μαρούλι	60 γρ Γαλλικό κατσίκισιο τυρί τυλιγμένο σε 2 φέτες προσούτο Σαλάτα εποχής	1 σπιτική πίτσα με αλάδωτη πίτα σάλτσα ντομάτας, 60 γρ τυρί light & μανιτάρια	Σαλάτα εποχής 1 αυγό βραστό, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 παξιμάδι	1 Τοστ με ψωμί πολύσπορο, τυρί & γαλοπούλα	1 φλιτζάνι καστανό ρύζι Σαλάτα εποχής

	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 κουλούρι Θεσ/κης Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 κουλούρι Θεσ/κης Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 κουλούρι Θεσ/κης Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 κουλούρι Θεσ/κης Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 κουλούρι Θεσ/κης Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 κουλούρι Θεσ/κης Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2-3 φρούτα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό 1 κουλούρι Θεσ/κης Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ. μέλι & κανέλα	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ. μέλι & κανέλα	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ. μέλι & κανέλα	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ. μέλι & κανέλα	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ. μέλι & κανέλα	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ. μέλι & κανέλα	1 γιαούρτι 2% & 1 κ.σ. μέλι & κανέλα
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	2 φλ. μακαρόνια ολικής αλέσεως 2 κ σ σάλτσα πέστο Σαλάτα εποχής	120 γρ μοσχάρι κοκκινιστό 3 κ σ καστανό ρύζι Σαλάτα εποχής, 30 γρ τυρί	120 γρ ψάρι ψητό, Σαλάτα εποχής, 5-6 ελιές, ντομάτα)	1 φλιτζάνι φακές 30 γρ τυρί φέτα, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	120 γρ κοτόπουλο ψητό Σαλάτα εποχής	1 φλιτζάνι μαυρομάτικα νερόβραστα Σαλάτα εποχής 1 παξιμάδι	1120 γρ ψάρι βραστό ή ψητό Σαλάτα εποχής
<b>ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΙΛΑΤΕΣ</b>	Τσάι χωρίς ζάχαρη & 1 μπάρα δημητριακών ή 15 γρ σοκολάτα με στέβια	Τσάι χωρίς ζάχαρη & 1 μπάρα δημητριακών Fitness ή 15 γρ σοκολάτα με στέβια	Τσάι χωρίς ζάχαρη & 1 μπάρα δημητριακών Fitness ή 15 γρ σοκολάτα με στέβια	Τσάι χωρίς ζάχαρη & 1 μπάρα δημητριακών Fitness ή 15 γρ σοκολάτα με στέβια	Τσάι χωρίς ζάχαρη & 1 μπάρα δημητριακών Fitness ή 15 γρ σοκολάτα με στέβια	Τσάι χωρίς ζάχαρη & 1 μπάρα δημητριακών Fitness ή 15 γρ σοκολάτα με στέβια	Τσάι χωρίς ζάχαρη & 1 μπάρα δημητριακών Fitness ή 15 γρ σοκολάτα με στέβια
<b>ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΙΛΑΤΕΣ</b>	60 γρ ανθότυρο	60 γρ ανθότυρο	60 γρ ανθότυρο	60 γρ ανθότυρο	60 γρ ανθότυρο	60 γρ ανθότυρο	60 γρ ανθότυρο
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Σαλάτα εποχής 100 γρ καπνιστό σολομό, 1 κ σ ηλιόσποροι	1 γιαούρτι 2% 2 φρούτα ή 30.γρ δημητριακά ολικής αλέσεως	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι 60 γρ ανθότυρο	1 αυγό βραστό Σαλάτα εποχής 1 μερίδα τυρί	1 πίτα αραβική με τυρί, καρότο, ντομάτα, μαρούλι	Σαλάτα εποχής 30 γρ παρμεζάνα, 1 αυγό βραστό	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι, 60 γρ ανθότυρο, 5-6 ελιές, ντομάτα)