

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κουλούρι θες/κης 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φ. Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. ταχίни με μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα & 10 κεράσια	4 βερίκοκα & 1 νεκταρίνι	10 φράουλες	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 μπανάνα	1 Μπανάνα	1 νεκταρίνι & 1 ροδάκινο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα Τυρί 1 μερίδα 2 Φρυγανιές με Ω3 λιπαρά 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα φασολάκια Τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί σίκαλης 4 Ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι) 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής	Ψάρι αλά σπετσιώτα με ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι) 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Μπιφτέκια 1 μερίδα χόρτα 1 μερίδα καστανό ρύζι
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φέτα πεπόνι & 5 φράουλες	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι & καρύδια	2 φέτες ανανά	1 φέτα πεπόνι & 1 ροδάκινο	4 σύκα & 10 κεράσια	2 φέτες ανανά	50γρ. σοκολάτα με γλυκαντικό χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι) 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light) 1 μερίδα χόρτα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα – αγγούρι	Χωριάτικη Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 4 ελιές) 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα – αγγούρι 1 μερίδα τυρί παρμεζάνα 4 ελιές	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά, 10 φράουλες, 1 νεκταρίνι, 1κ.σ.καρύδι, 1κ.γ. μέλι, κανέλα)

