

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 3 ΠΟΤΗΡΙΑ ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	2 Μπισκότα πλούσια σε δημητριακά 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 φράουλες	1 ποτήρι χυμός & 2 cream crackers σίκαλης	1 γιαούρτι & κανέλα & 5 αμύγδαλα	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως	1 αχλάδι	1 γιαούρτι & 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης & τυρί
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα άγριο ρύζι Τυρί 1 μερίδα Σαλάτα ρόκα	Σαρδέλες ψητές Ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριές) 1 φέτα ψωμί σίκαλης	1 μερίδα πατάτες μπριαμ Τυρί 1 μερίδα	1 μερίδα συκώτι ψητό 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας 2κ.σ.τυρί τριμμένο Σαλάτα εποχής	1 μερίδα χταπόδι ψητό Χόρτα βραστά	1 μερίδα φιλέτο μοσχαρίσιο Κολοκυθάκια βραστά 2κ.σ. καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 φέτα πεπόνι	10 ανάλατα αμύγδαλα	1 φέτα πεπόνι & 4 φράουλες	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο	5 φράουλες & 1 φέτα ανανά	1 φέτα καρπούζι & 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά Σαλάτα σπανάκι-ρόκα	Φρουτοσαλάτα (2 βερίκοκα, 1 φέτα ανανά, 5 φράουλες)	Σαλάτα ceasars Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι, κοτόπουλο)	1 τوست (ψωμί, σίκαλης, τυρί, γαλοπούλα) & 1 ποτήρι γάλα	Τόνος σε νερό Σαλάτα σπανάκι-ρόκα -παρμεζάνα	Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & Τυρί	1 γιαούρτι & 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & 1κ.γ.μέλι