

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 μήλο & κανέλα 1 γιαούρτι 2% 1κ.σ. δημητριακών ολικής αλέσεως	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά	1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ 1 αυγό βραστό 2 φρυγανιές σίκαλης	1 φέτα Ψωμί φαγόπυρου 1κ.γ. ταχίни με μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 5 καρύδια	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 2 cream crackers σίκαλης	3 αποξ. δαμάσκηνα & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα & 1 μπανάνα	3 αποξ. δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 μπανάνα 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης 2 μπισκότα πολυδημητριακών
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	Φασόλια σουπιά με καρότο, σέλινο, κρεμμύδι 1 μερίδα ανθότυρο	Ψάρι βραστό Κολοκυθάκια, καρότα, πράσο σέλινο βραστά 1 μέτρια πατάτα βραστή	Αγκινάρες αλά πολίτα με καρότο, σέλινο, κρεμμύδι 1 μερίδα ανθότυρο	1 μερίδα Γαρίδες ψητές 1 μερίδα παντζάρια	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 2κ.σ. τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα-ντομάτα- άνιθος	1 μερίδα μπιφτέκια σόγιας Λαχανάκια βρυξελλών – καρότα βραστά 1 μέτρια πατάτα βραστή	Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα παντζάρια 4κ.σ. ρύζι με φλοιό
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 μικρό φρούτο & κανέλα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι & 1 μικρό φρούτο & κανέλα	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 Γιαούρτι 2% & 5 κεράσια & κανέλα	4αποξ.δαμάσκηνα & 5 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 1 αχλάδι & κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα- ντομάτα-άνιθος- 2κ.σ.αβοκάντο	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι	Κοτόπουλο βραστό Σαλάτα ντομάτα- αγγούρι	Λαχανόσουπια με καρότο, πράσο, σέλινο, κρεμμύδι & πατάτα βραστή 1 μερίδα ανθότυρο	Χταπόδι βραστό λαδόξιδο Σαλάτα ρόκα-ντομάτα- άνιθος σπανάκι-ρόκα 2κ.σ.αβοκάντο	1 γιαούρτι με κανέλα 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Ντάκος κρητικός (κρίθινο παξιμάδι, ντομάτα, ανθότυρο)