

	<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 2% & κανέλα & 4 κ.σ.δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 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 σαγκουίνι με τζίντζερ 1 αυγό βραστό 2 φρυγανιές σίκαλης Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί ολικής αλέσεως 1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί ολικής αλέσεως 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα Ψωμί ολικής αλέσεως 1 ποτήρι χυμό σαγκουίνι με τζίντζερ Πορτοκάλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	10 φρέσκα cranberries & 5 καρύδια	Χυμό σαγκουίνι με τζίντζερ & 10 ανάλατα κάσιους	10 φρέσκα cranberries & 5 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα & 3 καρύδια	1 ακτινίδιο & 5 καρύδια	1 μπανάνα 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Φασόλια σουπτα με καρότο, πράσο, σέλινο, κρεμμύδι 1 μερίδα ανθότυρο	Σολομός ψητός με βραστά Κουνουπίδι βραστό 1 μέτρια πατάτα βραστή	Αγκινάρες αλά πολίτα με καρότο, πιπεριές, πράσο, σέλινο, κρεμμύδι 1 μερίδα ανθότυρο	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλα Σαλάτα κουνουπίδι 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με πιπεριές και μανιτάρια 2κ.σ. τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα-ντομάτα-άνιθος	1 μερίδα Συκώτι ψητό Κουνουπίδι – καρότα βραστά 1 μέτρια πατάτα βραστή	Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι-άνιθος- 2κ.σ.αβοκάντο 4κ.σ. ρύζι με φλοιό
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 μήλο & κανέλα 1 γιαούρτι 2%	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 1 ακτινίδιο	1 μήλο & κανέλα 1 γιαούρτι 2%	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 1 ακτινίδιο	1 μήλο & κανέλα 1 γιαούρτι 2%	1 σαγκουίνι & 5 καρύδια	10 φρέσκα cranberries & 5 καρύδια
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι-άνιθος- 2κ.σ.αβοκάντο	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι	Κοτόπουλο ψητό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι-άνιθος- 2κ.σ.αβοκάντο	Λαχανόσουπα με καρότο, πράσο, σέλινο, κρεμμύδι & πατάτα βραστή 1 μερίδα ανθότυρο	Χταπόδι βραστό λαδόξιδο Κουνουπίδι & καρότα βραστά	1 γιαούρτι με κανέλα 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	1 Γιαούρτι 2% & 1 μήλο & κανέλα & 2κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως