

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	2 φρυγανιές ολικής άλεσης με ταχίни	1 φέτα ψωμί ολικής με μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	2 φρυγανιές ολικής άλεσης με ταχίни	1 φέτα ψωμί ολικής με μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη	1 κουλούρι Θεσσαλονίκης	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου + 3 κουτ.της σούπας βρώμη + 1 κουτ.γλ. μέλι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου ή φουντουκιού, 1 κρακεράκι	2 φρούτα	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου ή φουντουκιού, 1 κρακεράκι	2 φρούτα	1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου ή φουντουκιού, 1 κρακεράκι	2 φρούτα	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μικρή μερίδα φακόρυζο, σαλάτα ντοματίνια	6 μεγάλες γαρίδες βραστές, σαλάτα πράσινη	1 μικρή μερίδα αγκινάρες, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μικρή μερίδα μακαρόνια με μύδια, ψητά λαχανικά	πατατοσαλάτα με 2 πατάτες και λαχανικά (πχ. κρεμμύδι, πιπεριές, μαϊντανό κλπ)	2 γεμιστά, σαλάτα αγγούρι -ντομάτα	1 φαλάφελ ή 1 burger με μπιφτέκι λαχανικών ή 1 σουβλάκι τυλιχτό οικολογικό
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 φρούτα	1 φρυγανιά, 5 ελιές	2 φρούτα	1 φρυγανιά, 5 ελιές	2 φρούτα	1 φρυγανιά, 5 ελιές	1 φρούτο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 πίτα από σουβλάκι, πράσινη σαλάτα	1 παξιμάδι (ντάκος), σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	σαλάτα πράσινη με λίγο βραστό χταπόδι	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, βραστά λαχανικά	1 φέτα ψωμί ολικής, 1 κουτ. της σούπας ταραμοσαλάτα, σαλάτα πράσινη	1 φλυτζάνι καλαμπόκι, πράσινη σαλάτα	2 φλυτζάνια σπιτικό ποπ κορν