

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 1 πορτοκάλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό, 2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. Μέλι, μαλακή μαργαρίνη, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τوست με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο), Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.ταχίни με μέλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. Μέλι, μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 1κ.γ. Σταφίδες, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 3 αποξ. βερίκοκα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 Αχλάδι	1 Μήλο, 10 Αμύγδαλα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 φέτα ανανά	1 πορτοκάλι, 10 Αμύγδαλα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	3 αποξ. σύκα, 10 Φουντούκια	2κ.σ. σταφίδες, 10 Αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα Ψαρονέφρι ψητό, Χόρτα βραστά, 4-6 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια ψητά, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8 Ελιές μέτριες	1 μερίδα Φακές, 1 μερίδα Τυρί φέτα, 8 Ελιές μέτριες	1 μερίδα Ψάρι ψητό, ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριά, κρεμμύδι), 4-6 ελιές	1 μερίδα Ζυμαρικά Ολικής με κιμά, 1/2 μερίδα τυρί τριμμένο, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8 Ελιές μέτριες	1 μερίδα Μπριζόλα άπαχη ψητή, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, Σαλάτα μαρούλι-ρόκα, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 4 φράουλες, κανέλα	1 Μπανάνα, 1 γιαούρτι 2% με κανέλα	1 γιαούρτι 2% με κανέλα, 3 καρύδια	Ξηροί καρποί, 1 χούφτα σταφίδες, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	4 φράουλες, 3 Καρύδια	1 γιαούρτι με κανέλα	1 φέτα ανανά, 1 γιαούρτι 2% με κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τονοσαλάτα με λίγο λάδι και Κρητικό παξιμάδι χωρίς αλάτι	1 Γιαούρτι 2%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 3 Καρύδια, 10 Αμύγδαλα, Κανέλα	Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά, λίγο λάδι), Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Ντάκος (Κρητικό παξιμάδι χωρίς αλάτι), Ντομάτα με λίγο λάδι, Τυρί φέτα, Κάπαρη	Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι και Σολομό	Αραβική πίτα Ολικής με τυρί και γαλοπούλα, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Τοστ με μαύρο ψωμί, φέτα, ελιές, ντομάτα, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι