

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Πράσινο Τσάι ή καφέ με 1κ.γ. ακατέργαστη ζάχαρη	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Πράσινο Τσάι ή καφέ με 1κ.γ. ακατέργαστη ζάχαρη	1 Τοστ με τυρί φέτα, ελιές & λαχανικά 1 ποτήρι Χυμός Πράσινο Τσάι ή καφέ με 1κ.γ. ακατέργαστη ζάχαρη	2 ρυζογκοφρέτες με Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι χυμό φρούτων Πράσινο Τσάι ή καφέ με 1κ.γ. ακατέργαστη ζάχαρη	1 κουλούρι Θες/κης 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Πράσινο Τσάι ή καφέ με 1κ.γ. ακατέργαστη ζάχαρη	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Πράσινο Τσάι ή καφέ με 1κ.γ. ακατέργαστη ζάχαρη	1 Αυγό βραστό 1 φέτα σίκαλης, 1 ποτήρι Χυμός Πράσινο Τσάι ή καφέ με 1κ.γ. ακατέργαστη ζάχαρη
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	2 cream cracker σίκαλης & γραβιέρα ή παρμεζάνα	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	15 ανάλατα αμύγδαλα & 4Αποξ.δαμάσκηνα	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 γιαούρτι & 1κ.σ. λιναρόσπορο ή ηλιόσπορο	1 μήλο & 1 πορτοκάλι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φακές 1 μερίδα Τυρί φέτα 1 μερίδα Ελιές 8-10	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα χόρτα βραστά Ελιές 8-10	1 μερίδα Μακαρόνια σόγιας 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια Τυρί 1 μερίδα Ελιές 8-10 μέτριες	1 μερίδα Φιλέτο γαλοπούλας ψητό, Σαλάτα λάχανο καρότο 1 μέτρια πατάτα ψητή	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι Τυρί φέτα 1 μερίδα Ελιές 8-10	1 μερίδα μπιφτέκια κοτόπουλο Κουνουπίδι & καρότα βραστά Ελιές 8-10	1 μερίδα Συκώτι ψητό, Σαλάτα σπανάκι ρόκα Ελιές 8-10 1 φέτα ψωμί σίκαλης
ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2% & 2 πολυδημητριακά μπισκότα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι & 1 κ.σ. λιναρόσπορο ή ηλιόσπορο & 2αποξ. βερίκοκα	1 γιαούρτι 2% & 2 πολυδημητριακά μπισκότα	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο & κανέλα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι 2% & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα μαρούλι - ρόκα-καρότο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί	1 τοστ με ψωμί σίκαλης, γαλοπούλα με ελαιόλαδο & τυρί Σαλάτα μαρούλι άνιθο φρέσκο κρεμμύδι	1 μερίδα μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Τυρί παρμεζάνα Σαλάτα ρόκα	1 γιαούρτι 1 μερίδα καστανό ρύζι	1 πίτα αραβική με γαλοπούλα με ελαιόλαδο & τυρί Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι