

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά 1 ποτήρι πράσινο τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι χυμό 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 κουλούρι θεσ/κης φρούτων 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 φέτα ψωμί σίκαλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 φ. ψωμί σικάλεως 1κ.γ. ταχίни με μέλι 1 ποτήρι γάλα 1 ποτήρι πράσινο τσάι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα καστανό ρύζι Σαλάτα ρόκα 1 μερίδα παρμεζάνα 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα σαρδέλες ψητές 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα μπάμιες τυρί 1 μερίδα 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 4 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας Χωριάτικη Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 4 ελιές) 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ. τυρί τριμμένο Σαλάτα επιλογής 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα μπιριζόλα 1 μερίδα πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 1 ποτήρι πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα 1 ποτήρι πράσινο τσάι	15 κεράσια 1 ποτήρι πράσινο τσάι	Μιλκσέικ (1 ποτήρι παγωμένο γάλα & 10 φράουλες) 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 φέτα πεπόνι 1 ποτήρι πράσινο τσάι	10 ανάλατα αμύγδαλα & 4 φράουλες 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 γιαούρτι με 1 μπανάνα 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 ροδάκινο 1 ποτήρι πράσινο τσάι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι)	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σίκαλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 μερίδα ψητές γαρίδες Σαλάτα ρόκα – καρότο – αγγούρι	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα – αγγούρι – καρότο-μαρούλι 1 μερίδα τυρί παρμεζάνα	Ντάκος κρητικός (1 παξιμάδι, ολικής αλέσεως, ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 6 ελιές)	1 γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως
ΜΟΝΑΔΕΣ ORAC	8590	8190	8230	8340	8520	8220	8120
M.O. ORAC	8315						