

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 ποτήρι γάλα 1,5 %  1 φέτα ψωμί πολύσπορο  Τυρί χαμηλών λιπαρών & Γαλοπούλα με ελαιόλαδο  Καφές ή τσάι	1 Ποτήρι γάλα  1,5% λιπαρά  4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί πολύσπορο  1 αυγό βραστό  1 ποτήρι φυσικό χυμό  Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά  4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως  3 καρύδια  Καφές ή Τσάι	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, σίκαλης, τυρί με χαμηλά λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) &  1 ποτήρι φυσικό χυμό  Καφές ή Τσάι	1 γιαούρτι 2%  3 κ.γ. ηλιόσποροι  1 μπανάνα  Καφές ή Τσάι	1 Ποτήρι γάλα  1,5% λιπαρά  4 κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως  1 μπανάνα  Καφές ή Τσάι
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝ Ο</b>	1 Γιαούρτι 2% & 5 Φράουλες  1 ποτήρι Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μήλο  1 ποτήρι Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 φρυγανιά σίκαλης  1 μερίδα τυρί φέτα  1 ποτήρι Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 χούφτα σταφίδες με ανάλατους ξηρούς καρπούς  1 ποτήρι Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	3 Μπισκότα Πολυδημητριακών  1 ποτήρι Πράσινο Τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως  1 ποτήρι Πράσινο Τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	Ζελέ χωρίς ζάχαρη με φρέσκα φρούτα εποχής  1 ποτήρι Πράσινο Τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΑΝΟ</b>	1 μερίδα Μπιφτέκια  5 ελιές  Σαλάτα εποχής	1 μερίδα αγκινάρες αλά πολιτά  1 μερίδα τυρί φέτα 5-6 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό  Σαλάτα εποχής  5 ελιές	1 μερίδα Φακές  Σαλάτα εποχής  5 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο  1 μερίδα τυρί φέτα  5-6 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό  Σαλάτα εποχής  5 ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό ή μπριζόλα άπαχη  Σαλάτα εποχής  5 ελιές
<b>ΑΠΟΓΕΥΜ ΑΤΙΝΟ</b>	3-4 αποξ. Δαμάσκηνα  5 αμύγδαλα  1 ποτήρι Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 γιαούρτι 2% &  1κ.γ. ηλιόσποροι  1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης	3 Μπισκότα Πολυδημητριακών  1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης	3 cream cracker σίκαλης  1 μερίδα τυρί φέτα  1 ποτήρι Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες	1 μήλο & 1 πορτοκάλι  1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι 2% & 3 καρύδια ή 5 αμύγδαλα  1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως  1 φλιτζάνι Ρόφημα κρόκου κοζάνης
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	2 φέτες γαλοπούλα με ελαιόλαδο  1 μερίδα Τυρί χαμηλών λιπαρών Σαλάτα εποχής	1 αυγό βραστό  1 μερίδα τυρί φέτα  5-6 ελιές Σαλάτα εποχής	1 τوست (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, σίκαλης, τυρί με χαμηλά λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο)  Σαλάτα εποχής	Τόνος σε λάδι ή νερό  Σαλάτα εποχής	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο  Σαλάτα εποχής	1 μερίδα καστανό ρύζι  1 γιαούρτι 2%	1 γιαούρτι 2%  5 φράουλες  10 αμύγδαλα