

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί σικάλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι χυμό Καφές ή Τσάι	1 κουλούρι θεσ/κης φρούτων 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φέτα ψωμί σικάλης 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα με φρουκτόζη & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή Τσάι	1 φ. ψωμί σικάλεως 1κ.γ. ταχίνι με μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ή Τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό & 2 κράκερ σικάλης	1 πορτοκάλι	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο & 1 αχλάδι	1 ποτήρι χυμός & 2 κράκερ σικάλεως	2 ακτινίδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα καστανό ρύζι Σαλάτα ρόκα 1 μερίδα παρμεζάνα	1 μερίδα σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως	1 μερίδα πατάτες φούρνου τυρί 1 μερίδα Σαλάτα λάχανο-καρότο 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας Χωριάτικη Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 4 ελιές) 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως	1 μερίδα χταπόδι κοκκινιστό 1 μερίδα κοφτό μακαρονάκι Σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα μπριζόλα 1 μερίδα πατάτες φούρνου Σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα μπρόκολο - κουνουπίδι 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 ακτινίδιο & 1 πορτοκάλι	4αποξ.δαμάσκηνα & 10 φουντούκια	1 γιαούρτι με μήλο & κανέλα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι με κανέλα	1 ακτινίδιο	2 φρυγανιές με ω3 λιπαρά & τυρί παρμεζάνα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια ψητά λαχανικά 1 μερίδα ψητές πιπεριές 1 μερίδα τυρί	1 τοστ (2 φέτες ψωμί σικάλης, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα	1 μερίδα ψητές γαρίδες Σαλάτα ρόκα – καρότο – σπανάκι	1 Γιαούρτι 2% 3 καρύδια 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 Αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα – σπανάκι– καρότο-μαρούλι 1 μερίδα τυρί παρμεζάνα	Ντάκος κρητικός (1 παξιμάδι, ολικής αλέσεως, ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 6 ελιές)	1 πίτα αραβική με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο, τριμμένο καρότο & μαϊντανό