

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1κ.γ. goji berrie Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα με φρουκτόζη 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 αυγό βραστό Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.μέλι 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1κ.γ. goji berrie Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	3 δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & κανέλα & 5 ανάλατα αμύγδαλα & 1κ.γ. goji berrie	3 δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 5 καρύδια & 1κ.γ. goji berrie	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	10 ανάλατα αμύγδαλα & 1κ.γ. goji berrie	1 φέτα πεπόνι & 1 νεκταρίνι
ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια Τυρί 1 μερίδα 4-6 ελιές	Συκώτι ψητό Ψητές πράσινες & κόκκινες πιπεριές & κολοκύθια 4κ.σ. καστανό ρύζι 4-6 ελιές	Μακαρόνια ολικής αλέσεως Τυρί 1 μερίδα 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια και πολύχρωμες πιπεριές 4-6 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4-6 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μπιφτέκια Βραστά κολοκύθια 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4-6 ελιές	Σολομός ψητός Ψητές πράσινες & κόκκινες πιπεριές & κολοκύθια 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4-6 ελιές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε κατεχίνες						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	1 ροδάκινο & 1 νεκταρίνι	1 νεκταρίνι & 1 γιαούρτι με κανέλα	1 φέτα πεπόνι & 1 ακτινίδιο	1 Γιαούρτι 2% Με κανέλα & 3 καρύδια	1 ακτινίδιο & 2 δαμάσκηνα	10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 ποτήρι χυμό
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-αγγούρι 4 κάστανα	Χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί, φέτα, 4-6 ελιές) 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα αγγούρι 1 μερίδα τυρί 4-6 ελιές	1 τoστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο) Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι	Μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο Σαλάτα ρόκα αγγούρι 1 μερίδα τυρί 6-8 ελιές	2 μέτριες πατάτες βραστές Σαλάτα ντομάτα αγγουρι 1 μερίδα τυρί 4-6 ελιές	1 γιαούρτι 2% 1 μερίδα καστανό ρύζι