

	ΗΜΕΡΑ ΠΡΩΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΔΕΥΤΕΡΗ	ΗΜΕΡΑ ΤΡΙΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΤΕΤΑΡΤΗ	ΗΜΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών 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 σίκαλης Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 μήλο	1 κουταλιά σταφίδες & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 1 αχλάδι	2 ακτινίδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα ψαρονέφρι ½ φλιτζάνι ρύζι καστανό ή αναποφλοίοτο Σαλάτα λάχανο - καρότο	1 μερίδα αρακά 1 μερίδα τυρί 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 2κ.σ.τυρί τριμμένο 4κ.σ. Σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια Σαλάτα εποχής
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	4 μανταρίνια	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 μήλο & κανέλα & 1 γιαούρτι 1-2%	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 Γιαούρτι 2% 1 Μήλο & κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 4 ελιές	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	2 μέτριες πατάτες βραστές & Σαλάτα μαρούλι – άνιθος - σπανάκι & 4 Ελιές & Τυρί	2 σουβλάκια καλαμάκια Σαλάτα σπανάκι-ρόκα

	ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩ Ν	ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	ΠΕΝΘΗΜΕΡΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ				
--	-------------------------------	--------------	--------------------------	--	--	--	--

ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 1 μπάρα δημητριακών Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίني με μέλι ή κακάο Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά 1 φέτα ψωμί σίκαλης 1 φέτα κασέρι χαμηλών λιπαρών Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ρυζογκοφρέτα 1κ.σ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.σ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί μαύρο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝ Ο	1 πορτοκάλι	1 μήλο	1 μήλο & 1 αχλάδι	4 μανταρίνια	2 ακτινίδια	2 κράκερ & τυρί	4 αποξ. δαμάσκηνα & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	Τόνος σε νερό 1 σαλάτα εποχής 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μερίδα γαλοπούλα χωρίς πέτσα, 2κ.σ. γέμιση, 1κομ.τυρόπιτα Σαλάτα εποχής,	1 μερίδα ψάρι ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	Ομελέτα με: 2 αυγά, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα μαρούλι 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα βραστό κοτόπουλο Σαλάτα μπρόκολο, 1 φέτα ψωμί 4 ελιές	1 μερίδα Σολομός ψητός 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα Μπρόκολο 1 φέτα ψωμί 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1φλ.τσάι 1 μικρό κουραμπιέ	½ ποτ χυμός & 1 μικρό μελομακάρονο	10 ανάλατα αμύγδαλα	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 Μήλο	1 πορτοκάλι	1 ποτήρι χυμό & 2 πι-μπερ ολικής αλέσεως
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα χοιρινό κρέας άπαχο 1 μερίδα πατάτες φούρνου, σαλάτα εποχής	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 1 αχλάδι, 1 ακτινίδιο)	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1κ.σ.σταφίδες	1 τوست (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί χαμηλών λιπαρών) 1 ποτήρι γάλα	1 Γιαούρτι 2% 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	1 τوست (2 φέτες ψωμί, γαλοπούλα βραστή με ελαιόλαδο & τυρί χαμηλών λιπαρών) & σαλάτα λάχανο καρότο	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1κ.σ.σταφίδες

	ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ	ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι χυμό 1 τوست με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης ,1 φέτα κασέρι, 1 φέτα γαλοπούλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 κομ. βασιλόπιτα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	5 αποξ. Βερίκοκα, 3 καρύδια	1 ποτήρι χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι – μαρούλι - ρόκα	1 μερίδα μπριζόλα ή κρέας ψητό Σαλάτα εποχής 1 κομ. σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο & κανέλα & 1 γιαούρτι 1-2%	1 αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα κρέας ψητό 2 κ.σ. σουφλέ ζυμαρικών ή πατάτες φούρνου Σαλάτα επιλογής 1 κομ. βασιλόπιτα	1 γιαούρτι & 1 μπανάνα