

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι ρόφημα σόγιας & 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως, 1κ.γ. κότζι μπερι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο με 1 κ.γλ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη & 1 ποτήρι ρόφημα σόγια, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & 1κ.γ. ταχίни με μέλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τοστ με ψωμί πολύσπορο & τυρί νηστίσιμο, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γλ. μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1 ποτήρι γάλα σόγιας Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑ ΝΟ	1 μπανάνα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 ποτήρι χυμό & 10 ανάλατα αμύγδαλα	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα	6 καρύδια & 1 χούφτα σταφίδες	1 μήλο & πορτοκάλι με κανέλα	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη με κακάο	1 μπανάνα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα κουνουπίδι γιαχνί & 1 φέτα ψωμί & 4 -6 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια σόγιας με μπρόκολο βραστό & 2κ.σ.πουρέ πατάτας & 4-6 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο & 1 φέτα ψωμί & 4 -6 ελιές	1 μερίδα γίγαντες, & 1 φέτα ψωμί & 4 -6 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως & 4κ.σ.κιμά σόγιας & Σαλάτα λάχανο καρότο & 4 ελιές	1 μερίδα αρακά & 1 φέτα ψωμί & 4 -6 ελιές	1 μερίδα καλαμάρι γεμιστό με καστανό ρύζι, 3-4 ελιές & σαλάτα σπανάκι-ρόκα
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	4 αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	4 μανταρίνια & 1 μήλο	1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 μπανάνα	50γρ. σοκολάτα υγείας & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα & 4 αποξ. δαμάσκηνα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	20 ανάλατα αμύγδαλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Μανιτάρια ψητά με μπαλσάμικο & σαλάτα ρόκα-αγγούρι-άνιθος	1 τοστ με ψωμί πολύσπορο & νηστίσιμο τυρί & σαλάτα μαρούλι-καρότο & τυρί	Χταπόδι βραστό λαδόξιδο & μαρούλι-καρότο-φρέσκο κρεμμύδι-άνιθο	Μανιταρόσουπα & 1 φέτα ψωμί	Καλαμάρι ψητό & χόρτα	1 κομ. σπανακόπιτα & 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	Φρουτοσαλάτα (1 μήλο, πορτοκάλι, 1 αχλάδι, κανέλα, 1κ.γ. μέλι)