

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 μήλο με κανέλα 1 γιαούρτι 2% 1κ.σ. δημητριακών ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1κ.γ.μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ 1 αυγό βραστό 2 φρυγανιές σίκαλης Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. ταχίμι με μέλι 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 5 καρύδια	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης & 15 ανάλατα αμύγδαλα	3 φράουλες & 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα & 1 μπανάνα	1 μήλο & 5 καρύδια	1 μπανάνα 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης 2 πτι-μπερ ολικής αλέσεως
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	Βραστές φακές με ντοματίνια σαλάτα, φέτα & 5 ελιές	Ψάρι βραστό Κολοκυθάκια, καρότα, πράσο σέλινο βραστά 1 μέτρια πατάτα βραστή	Αγκινάρες αλά πολίτα με καρότο, σέλινο, κρεμμύδι 1 μερίδα ανθότυρο 4-5 ελιές	1 μερίδα Γαρίδες ψητές 1 μερίδα σπαράγγια 1 μερίδα πλιγούρι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 2κ.σ. τυρί τριμμένο Σαλάτα ρόκα-ντομάτα- άνιθος	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα καρότο-ρόκα- αγγούρι 4-5 ελιές	Κοτόπουλο ψητό 1 μερίδα χόρτα 4κομ.πατάτες φούρνου
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	Πράσινο τσάι						
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% & μούρα αποξηραμένα & κανέλα	1 μπανάνα	1 γιαούρτι & κανέλα & 5 φράουλες & κανέλα	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 Γιαούρτι 2% & 3 φράουλες & κανέλα	1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ & 5 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & 3 φράουλες & κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα- ντομάτα-άνιθος- 2κ.σ.αβοκάντο	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 γιαούρτι	Κοτόπουλο βραστό Κολοκυθάκια, καρότα, πράσο σέλινο βραστά	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα- ντομάτα-άνιθος- 2κ.σ.αβοκάντο 4-5 ελιές	Τόνος σε λάδι στραγγιστός Σαλάτα ρόκα-ντομάτα- άνιθος σπανάκι-ρόκα 2κ.σ.αβοκάντο 4-5 ελιές	1 γιαούρτι με κανέλα 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Ντάκος κρητικός (κρίθινο παξιμάδι, ντομάτα, τυρί, ρίγανη, 4-5 ελιές)