

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με ξηρούς καρπούς και μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 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. ταχίνι με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 κομ.κέικ χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι Γάλα 1,5% Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	2 ρυζογκοφρέτες 1κ.γ. Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος Καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 γιαούρτι & 2 μπισκότα πολυδημητριακών	1 ζελέ light με φρέσκα φρούτα	1 Γιαούρτι 2% & 5 φράουλες	1 ποτήρι χυμό & 2 ππι-μπερ ολικής αλέσεως	10 ανάλατα αμύγδαλα & 50γρ. σοκολάτα χωρίς ζάχαρη με γλυκαντικά	1 ποτήρι χυμό & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης						
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα Τυρί 1 μερίδα 4 ελιές	Συκώτι ψητό 1 μερίδα χόρτα 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο με ντομάτα & κρεμμύδι Τυρί 1 μερίδα 4 ελιές	Ψάρι ψητό 1 μερίδα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα αρακά 4 ελιές 1 μερίδα τυρί	Μπιφτέκια γαλοπούλας Σαλάτα μπρόκολο – καρότα βραστά 4 ελιές	Σολομός ψητός Σαλάτα σπανάκι βραστό 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 ποτήρι πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα & κανέλα & 1κ.γ. μέλι	50γρ. παστέλι	Ρόφημα κακάο με φρέσκο γάλα	50γρ. σοκολάτα χωρίς ζάχαρη με γλυκαντικά	1 γιαούρτι & 5 αμύγδαλα & κανέλα & 1 μήλο	1 ζελέ light με φρέσκα φρούτα	1 γιαούρτι & 1κ.γ. γλυκό του κουταλιού
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα-σπανάκι με φρέσκο κρεμμύδι και άνηθο	1 τoστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, σίκαλης, τυρί με χαμηλά λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) & 1 μερίδα χόρτα	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι 1 μερίδα τυρί	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως με ξηρούς καρπούς και μέλι	2 σουβλάκια καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα ντομάτα-αγγούρι-κρεμμύδι	1 γιαούρτι 1φλ. Καστανό ρύζι	Φρουτοσαλάτα (1 πορτοκάλι, 5 φράουλες, 2 βερίκοκα, 1 φέτα ανανά)

--	--	--	--	--	--	--	--