

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 μήλο, κανέλα, 1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ.δημητριακά 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%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ, 1 αυγό βραστό, 2 φρυγανιές σίκαλης, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί ολικής αλέσεως, 1κ.γ. ταχίρι με μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη, 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι, 1 ποτήρι Γάλα 1,5%, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ», 1 φέτα Ψωμί σίκαλης, 1 ποτήρι χυμό Γκρέιπφρουτ, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα, 5 καρύδια	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης, 2 cream crackers σίκαλης, τυρί	3 αποξ. δαμάσκηνα, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 Γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μπανάνα	3 αποξ. δαμάσκηνα, 5 καρύδια	1 μπανάνα, 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης, 1 μήλο, κανέλα, 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασόλια σούπα με καρότο, σέλινο, κρεμμύδι, 1 μερίδα ανθότυρο, 4-5 ελιές	Ψάρι βραστό, Βραστά κολοκυθάκια, καρότα, πράσο σέλινο, 1 μέτρια πατάτα βραστή, 4-5 ελιές	Αγκινάρες αλά πολιτά με καρότο, σέλινο, κρεμμύδι, 1 μερίδα ανθότυρο, 4-5 ελιές	1 μερίδα Γαρίδες ψητές, 1 μερίδα παντζάρια, 4-5 ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια, 2κ.σ. τυρί τριμμένο, Σαλάτα ρόκα- ντομάτα-άνιθος, 4-5 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια σόγιας, Λαχανάκια βρυξελλών – καρότα βραστά, 1 μέτρια πατάτα βραστή, 4-5 ελιές	Κοτόπουλο ψητό, 1 μερίδα παντζάρια, 4κ.σ. ρύζι με φλοιό, 4-5 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 Γιαούρτι 2% , 1 μήλο, κανέλα	1 μπανάνα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι, 1 αγλάδι & κανέλα	1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης, 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	1 Γιαούρτι 2%, 1 αγλάδι, κανέλα	1 μπανάνα, 5 καρύδια	1 Γιαούρτι 2%, 1 αγλάδι, κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό, Σαλάτα ρόκα- ντομάτα-άνιθος, 2κ.σ.αβοκάντο	1 μερίδα καστανό ρύζι, 1 γιαούρτι	Κοτόπουλο βραστό, Βραστά καρότα, σέλινο	Λαχανόσουπα με καρότο, πράσο, σέλινο, κρεμμύδι & πατάτα βραστή, 1 μερίδα ανθότυρο	Χταπόδι βραστό με λαδόξιδο, Σαλάτα ρόκα- ντομάτα-άνιθος σπανάκι, 2κ.σ.αβοκάντο	1 γιαούρτι με κανέλα, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 μήλο	Ντάκος κρητικός (κρίθινο παξιμάδι, ντομάτα, ανθότυρο)