

|              | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                        | ΤΡΙΤΗ                                                                                                                                                        | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                                | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                        | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                                                                         | ΣΑΒΒΑΤΟ                                                                                                                                 | ΚΥΡΙΑΚΗ                                                                                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΡΩΙΝΟ       | 1 μήλο με κανέλα,<br>1 γιαούρτι 2%,<br>1κ.σ. δημητριακών<br>ολικής αλέσεως,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 φέτα ψωμί<br>πολύσπορο, 1κ.γ.<br>μαρμελάδα χωρίς<br>ζάχαρη, 1κ.γ. μαλακή<br>μαργαρίνη,<br>1 ποτήρι χυμό<br>Γκρέιπφρουτ,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 μπάρα<br>δημητριακών<br>ολικής αλέσεως,<br>1 ποτήρι γάλα<br>1,5%,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 ποτήρι χυμό<br>Γκρέιπφρουτ,<br>1 αυγό βραστό,<br>2 φρυγανιές<br>σίκαλης,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 φέτα Ψωμί<br>πολύσπορο,<br>1κ.γ. ταχίνι με μέλι,<br>1 ποτήρι γάλα,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές                                           | 1 φέτα ψωμί<br>σίκαλης,<br>1κ.γ. μαλακή<br>Μαργαρίνη<br>1κ.γ. Μαρμελάδα ή<br>Μέλι,<br>1 ποτήρι Γάλα,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές | 1 Αυγό ποσέ,<br>1 φέτα ψωμί<br>πολύσπορο,<br>1 ποτήρι χυμό<br>Γκρέιπφρουτ,<br>Ελληνικός ή<br>στιγμιαίος καφές |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ    | 3 φράουλες,<br>5 καρύδια                                                                                       | Ρόφημα κακάο με<br>μαύρη σοκολάτα,<br>15 ανάλατα<br>αμύγδαλα                                                                                                 | 3 φράουλες,<br>3 καρύδια                                                                               | 1 Γιαούρτι 2% με<br>κανέλα,<br>3 φράουλες                                                                     | 1 μήλο,<br>5 καρύδια                                                                                                                              | 1 μπανάνα,<br>1φλ. Ρόφημα<br>κρόκου κοζάνης                                                                                             | Ρόφημα κακάο με<br>μαύρη σοκολάτα,<br>10 ανάλατα<br>αμύγδαλα                                                  |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ  | Βραστές φακές με<br>ντοματίνια<br>σαλάτα,<br>φέτα,<br>5 ελιές                                                  | Ψάρι βραστό,<br>βραστά<br>κολοκυθάκια,<br>καρότα, πράσο<br>σέλινο,<br>1 μέτρια πατάτα<br>βραστή                                                              | Αγκινάρες αλά<br>πολίτα με καρότο,<br>σέλινο, κρεμμύδι,<br>1 μερίδα ανθότυρο,<br>4-5 ελιές             | 1 μερίδα γαρίδες<br>ψητές,<br>1 μερίδα σπαράγγια,<br>1 μερίδα πλιγούρι                                        | 1 μερίδα<br>μακαρόνια,<br>4κ.σ. σάλτσα<br>ντομάτας με<br>μανιτάρια,<br>2κ.σ. τυρί τριμμένο<br>Σαλάτα μαρούλι-<br>ντομάτα-άνιθος-<br>2κ.σ.αβοκάντο | 1 μερίδα σολομός<br>ψητός,<br>Σαλάτα καρότο-<br>ρόκα-αγγούρι,<br>4-5 ελιές                                                              | Κοτόπουλο ψητό,<br>1 μερίδα χόρτα,<br>Πατάτες φούρνου                                                         |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 Γιαούρτι 2%,<br>1 μήλο και κανέλα                                                                            | 1 μήλο,<br>3 φράουλες                                                                                                                                        | 1 γιαούρτι, κανέλα,<br>3 φράουλες,<br>κανέλα                                                           | Ρόφημα κακάο με<br>μαύρη σοκολάτα, 10<br>ανάλατα αμύγδαλα                                                     | 1 Γιαούρτι 2%,<br>3 φράουλες και<br>κανέλα                                                                                                        | 1 ποτήρι χυμό<br>Γκρέιπφρουτ,<br>5 καρύδια                                                                                              | 1 Γιαούρτι 2%,<br>3 φράουλες και<br>κανέλα                                                                    |
| ΒΡΑΔΙΝΟ      | 1 αυγό βραστό,<br>Σαλάτα μαρούλι-<br>ντομάτα-άνιθος-<br>2κ.σ.αβοκάντο                                          | 1 μερίδα καστανό<br>ρύζι, 1 γιαούρτι                                                                                                                         | Κοτόπουλο<br>βραστό,<br>Σαλάτα μαρούλι-<br>ντομάτα-άνιθος-<br>2κ.σ.αβοκάντο                            | 1 αυγό βραστό,<br>Σαλάτα ρόκα-<br>ντομάτα-άνιθος-<br>2κ.σ.αβοκάντο,<br>4-5 ελιές                              | Τόνος σε λάδι<br>στραγγιστός,<br>Σαλάτα μαρούλι-<br>ντομάτα-άνιθος-<br>2κ.σ.αβοκάντο,<br>4-5 ελιές                                                | 1 γιαούρτι με<br>κανέλα,<br>2κ.σ.δημητριακά<br>ολικής αλέσεως,<br>1 μήλο                                                                | Ντάκος κρητικός<br>(κρίθινο παξιμάδι,<br>ντομάτα, τυρί,<br>ρίγανη, 4-5 ελιές)                                 |