

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 1 πορτοκάλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό, 2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μέλι & μαλακή μαργαρίνη, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τοστ με ψωμί πολύσπορο (1 φέτα τυρί light, 1 φέτα γαλοπούλα με ελαιόλαδο), Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.ταχίνι με μέλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γλ. μέλι και μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. δημητριακών ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 1κ.γ. κότζι μπερι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 5 φράουλες, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	3 αποξ. σύκα	3 αποξ. Βερίκοκα, 10 Αμύγδαλα, 1 φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 φέτες ανανά	1 πορτοκάλι, 10 Αμύγδαλα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	3 αποξ. Βερίκοκα, 1 πορτοκάλι	1 μήλο, 10 Αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό, Χόρτα βραστά, 4-6 ελιές.	1 μερίδα μπιφτέκια ψητά, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8 μέτριες ελιές	1 μερίδα Φακές, 1 μερίδα τυρί φέτα, 8 μέτριες ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό, ψητά λαχανικά (κολοκύθι, πιπεριά, κρεμμύδι), 4-6 ελιές.	Ζυμαρικά ολικής με κιμά και 1/2 μερίδα τυρί τριμμένο, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, 8 μέτριες ελιές	1 μερίδα Συκώτι ψητό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, Σαλάτα μαρούλι ρόκα, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	1 Μπανάνα, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 3 καρύδια	1 χούφτα ξηροί καρποί με σταφίδες, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	5 φράουλες, 3 Καρύδια	1 γιαούρτι 2%, κανέλα	1 φέτα ανανά, 1 γιαούρτι 2%, κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τονοσαλάτα με λίγο λάδι	1 Γιαούρτι 2%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη, 3 Καρύδια, 10 Αμύγδαλα, Κανέλα	Ομελέτα (2 αυγά, λαχανικά, λίγο λάδι), Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Ντάκος με ντομάτα, λίγο λάδι, τυρί φέτα, κάπαρη	Σαλάτα εποχής με Σολομό και λίγο λάδι	Αραβική πίτα Ολικής με τυρί, γαλοπούλα, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Τοστ με μαύρο ψωμί, φέτα, ελιές, ντομάτα, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι