

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, κανέλα, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ρυζογκόφρετα 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light), 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαρμελάδα με φρουκτόζη, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1.5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ. ταχίρι με μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, Καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο, 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 μήλο, 1 πορτοκάλι	1 μπανάνα	1 μικρή χούφτα λιναρόσπορο, 4 αποξ.δαμάσκηνα	1 πορτοκάλι	2 ακτινίδια	1 πορτοκάλι, 1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα, 1 μερίδα τυρί 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός, Σαλάτα Μπρόκολο, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα σπανακόρυζο με καστανό ρύζι, 1 μερίδα τυρί 4 Ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια από σόγια, Σαλάτα λάχανο- καρότο, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 4 Ελιές	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας και μανιτάρια, 2κ.σ.τυρί τριμμένο, Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα σαρδέλες ψητές, 4 ελιές, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα χόρτα	1 μερίδα μοσχάρι κοκκινιστό, 1 μερίδα χόρτα, 1 μερίδα πλιγούρι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 μήλο, 1 πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. κανέλα, 3 καρύδια	2 cream crackers σίκαλης, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ. κανέλα, 1 μήλο	3 καρύδια, 4 αποξ.βερίκοκα	1 γιαούρτι, 1κ.γ. κανέλα, 1 μήλο	50γρ. σοκολάτα με γλυκαντικό χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 μερίδα ψητά μανιτάρια, Σαλάτα ρόκα, 1 μερίδα τυρί	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα light), 1 μερίδα χόρτα	Τόνος σε λάδι στραγγιστός, Σαλάτα ρόκα – καρότο-άνηθος	2 μέτριες πατάτες βραστές, Βραστά καρότα και μπρόκολο 1 μερίδα τυρί	1 Αυγό βραστό, Σαλάτα ρόκα- σπανάκι, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 Γιαούρτι 2%, 3 καρύδια, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 μήλο, 1 πορτοκάλι, 2αποξ.δαμάσκηνα,1 μπανάνα 1κ.σ.λιναρόσπορο,1 κ.γ. μέλι, κανέλα)