

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, 1φλ. αμύγδαλα-καρύδια, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	Τοστ με μαύρο ψωμί, φέτα-ελιές-ντομάτα, φυσικός χυμός, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 γιαούρτι 2%, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. δημητριακά ολικής αλέσεως, αποξηραμένα φρούτα καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 φέτες ψωμί μαύρο, ταχίνι ολικής με μέλι, 10 αμύγδαλα, κανέλα, 1 γιαούρτι 2%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	Τοστ με μαύρο ψωμί, τυρί-γαλοπούλα, φυσικός χυμός, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα μομί μαύρο, 1 μερίδα τυρί φέτα, αυγό βραστό, 8 ελιές, φυσικός χυμός, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 φρούτο εποχής, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	2 φρούτα εποχής	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής	1 φρούτο εποχής, 10 αμύγδαλα	Παστέλι αμυγδάλου	1 φρούτο εποχής, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια, 1 μερίδα τυρί, 4-6 ελιές.	1 μερίδα κοτόπουλο στο φούρνο με μπάμιες, 4-6 ελιές.	Ζυμαρικά ολικής με τόνο, 1 μερίδα χόρτα βραστά, 4-6 ελιές	Μπιφτέκια σχάρας με αναποφλοίοτο ρύζι, 1 μερίδα τυρί φέτα, 3-4 ελιές.	Σπανακόρυζο, 1 μερίδα τυρί φέτα, 4 ελιές.	Μοσχάρι με λαχανικά, 8 ελιές	Σουβλάκι κοτόπουλο με ψητή γλυκοπατάτα, σαλάτα επιλογής, 8 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 3 καρύδια	Smoothie Φρούτων, 5 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο εποχής, κανέλα	1 χούφτα ξηροί καρποί με σταφίδες	Smoothie με γάλα - μπανάνα-κανέλα	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ομελέτα με τομάτα-κρεμμύδι-πιπεριά, σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 γιαούρτι 2% με ψητό μήλο, κανέλα	1 τορτίγια ολικής αλέσεως με αβοκάντο-τριμμένο καρότο-γραβιέρα, σαλάτα εποχής	Σαλάτα ψητών λαχανικών με μανιτάρια και ξηρούς καρπούς	Σαλάτα με τόνο, ελιές, πλιγούρι	Αραβική πίτα με φέτα- ελιές-λιαστή ντομάτα	Φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα με ξηρούς καρπούς, μέλι και κανέλα