

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα κατσικίσιο, 4κ.σ.βρώμη, 1κ.σ. μουρα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1κ.γ.ταχίни με μέλι, 2 ρυζογκοφρέτες, 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	Γάλα κατσικίσιο, 4κ.σ.βρώμη, 1κ.σ. μουρα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί από δίκοκκο σιτάρι, 1κ.γλ.μέλι, μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	Γάλα κατσικίσιο, 4κ.σ.βρώμη, 1κ.σ. μουρα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί από δίκοκκο σιτάρι, 1κ.γλ.μέλι, μαλακή μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1κ.γ.ταχίни με μέλι, 2 ρυζογκοφρέτες, 1 ποτήρι γάλα αμυγδάλου, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο, ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο, κανέλα, 1 μήλο	1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο, κανέλα, 2κ.σ. μούρα	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο, ρόφημα κρόκου Κοζάνης	5 καρύδια, 4αποξ. δαμάσκηνα	1 μπανάνα, ρόφημα κρόκου Κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, σαλάτα σπανάκι, 1 μερίδα γραβιέρα	Σούπα λαχανικών με καστανό ρύζι, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	Σολομός ψητός, 1/2 γλυκοπατάτα, ψητά κολοκύθια, 6 ελιές	Φακές με κινόα, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	Ομελέτα με πιπεριές και μανιτάρια, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές, σαλάτα πράσινη	Σαρδέλες ψητές, σαλάτα χόρτα, 2 παξιμάδια ολικής αλέσεως, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, σαλάτα πράσινη με κινόα, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο, κανέλα, 1 μήλο	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 χούφτα μούρα, ρόφημα κρόκου Κοζάνης	10 ανάλατα αμύγδαλα, 5 φράουλες, ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο, κανέλα, 2κ.σ. μούρα	1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο, κανέλα, 1 μήλο	1 γιαούρτι 2%, 2κ.σ. μούρα, 2κ.σ. βρώμη	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο, ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα ρόκα με κινόα, ντοματίνια, ανθότυρο, 4 ελιές	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα ρόκα-καρότο-μαϊντανό-κόλιανδρο, 3 καρύδια	1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο, κανέλα, 2κ.σ. βρώμη	Καπνιστός σολομός, σαλάτα μαρούλι-ρόκα-καρότο-μαϊντανό-κόλιανδρο, 4 ελιές	Σαλάτα ρόκα με κινόα, ντοματίνια, ανθότυρο, 4 ελιές	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα ρόκα-καρότο-μαϊντανό-κόλιανδρο	1 γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο, κανέλα, 2κ.σ. βρώμη