

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. βρώμη, στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη ή μέλι, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό, 2 φρυγανιές σικάλεως, 1κ.γ. ταχίни, 1κ.γ. μέλι, στιγμιαίος καφές	1 τoστ , στιγμιαίος καφές	2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη ή μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, στιγμιαίος καφές	1 αυγό «ποσέ», 1 φέτα ψωμί μαύρο, 1 ποτήρι φυσικό χυμό, στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 χούφτα σταφίδες, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι, κανέλα	50γρ. μαύρη σοκολάτα με αμύγδαλα , ρόφημα τζίντζερ	2 cream crackers σίκαλης, τυρί	1 πορτοκάλι, 10 ανάλατα αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Λαχανόσουπα με κίτρινη κολοκύθα, γλυκοπατάτα, καρότα, τζίντζερ, τυρί κρέμα	1 μερίδα ψαρονέφρι, πουρές γλυκοπατάτας, σαλάτα λάχανο - καρότο	Σαλάτα φακές με ψιλοκομμένες κόκκινες πιπεριές και καρότα, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	Κοτόσουπα	Ψητά μανιτάρια με γλυκοπατάτες και κόκκινες πιπεριές	1 μερίδα σολομός ψητός, πουρές γλυκοπατάτας, σαλάτα με σπανάκι σοτέ	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 1 μερίδα μπρόκολο, 1 φέτα ψωμί, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι, κανέλα	50γρ. μαύρη σοκολάτα με αμύγδαλα , ρόφημα τζίντζερ	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	1 ποτήρι χυμό, 2 μπισκότα πολυδημητρια-κών	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα	1 πορτοκάλι, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό, 2 ππι-μπερ ολικής αλέσεως
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ομελέτα με κόκκινες πιπεριές, τυρί, σαλάτα ρόκα-σπανάκι	1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	Μανιτάρια ψητά , σαλάτα ρόκα-σπανάκι, 4 ελιές	1 αυγό βραστό , τυρί, 4-5 ελιές, σαλάτα λάχανο – καρότο – κόκκινες πιπεριές	Λαχανόσουπα με κίτρινη κολοκύθα, γλυκοπατάτα, καρότα, τζίντζερ, τυρί κρέμα	Μανιταρόσουπα	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ. βρώμη, 1κ.σ.σταφίδες