

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|--------------|---|---|--|---|---|---|---|
| ΠΡΩΙΝΟ | 1 μήλο, κανέλα, 1 γιαούρτι 2%, 1κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μέλι, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ, 1 αυγό βραστό, 2 φρυγανιές σίκαλης, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές | 1 αυγό «ποσέ», 1 φέτα ψωμί σίκαλης, 1 ποτήρι χυμό γκρέιπφρουτ, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ | 3 αποξ. βερίκοκα, 5 καρύδια | 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης, 2 cream crackers σίκαλης, τυρί | 3 αποξ. δαμάσκηνα, 10 ανάλατα αμύγδαλα | 1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μπανάνα | 3 αποξ. δαμάσκηνα, 5 καρύδια | 1 μπανάνα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης | 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης, 1 μήλο, κανέλα, 3 καρύδια |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | φασόλια σούπα (με καρότο, σέλινο, κρεμμύδι), 1 μερίδα ανθότυρο, 4-5 ελιές | ψάρι βραστό, βραστά κολοκυθάκια-καρότα-πράσο-σέλινο, 1 μέτρια πατάτα βραστή, 4-5 ελιές | αγκινάρες αλά πολίτα (με καρότο, σέλινο, κρεμμύδι), 1 μερίδα ανθότυρο, 4-5 ελιές | 1 μερίδα γαρίδες ψητές, 1 μερίδα παντζάρια, 4-5 ελιές | 1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια, 2κ.σ. τυρί τριμμένο, σαλάτα ρόκα-ντομάτα-άνιθος, 4-5 ελιές | 1 μερίδα μπιφτέκια σόγιας, λαχανάκια Βρυξελλών – καρότα βραστά, 1 μέτρια πατάτα βραστή, 4-5 ελιές | κοτόπουλο ψητό, 1 μερίδα παντζάρια, 4κ.σ. ρύζι με φλοιό, 4-5 ελιές |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ | 1 γιαούρτι 2%, 1 μήλο, κανέλα | 1 μπανάνα, 3 καρύδια | 1 γιαούρτι 2% 1 αχλάδι, κανέλα | 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης, 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη | 1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι, κανέλα | 1 μπανάνα, 5 καρύδια | 1 γιαούρτι 2%, 1 αχλάδι, κανέλα |
| ΒΡΑΔΙΝΟ | 1 αυγό βραστό, σαλάτα ρόκα-ντομάτα-άνιθος, 2κ.σ.αβοκάντο | 1 μερίδα καστανό ρύζι, 1 γιαούρτι | κοτόπουλο βραστό, βραστά καρότα, σέλινο | λαχανόσουπα με καρότο, πράσο, σέλινο, κρεμμύδι & πατάτα βραστή, 1 μερίδα ανθότυρο | χταπόδι βραστό με λαδόξιδο, σαλάτα ρόκα-ντομάτα-άνιθος σπανάκι, 2κ.σ.αβοκάντο | 1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 μήλο | Ντάκος κρητικός (κρίθινο παξιμάδι, ντομάτα, ανθότυρο) |