

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ δημητριακά ολικής, 1κ.γ. λιναρόσπορο, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 αυγό βραστό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ δημητριακά ολικής, 1κ.γ. κότζι μπέρι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 κ.γλ. μέλι, μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5 %, 4 κ.σ δημητριακά ολικής αλέσως με 1κ.γ. λιναρόσπορο, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4 κ.σ δημητριακά ολικής, 1κ.γ. λιναρόσπορο, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 αχλάδι, 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μπανάνα	1 αχλάδι, 10 ανάλατα αμύγδαλα	2 πορτοκάλια	1 μπανάνα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης	6 ανάλατα αμύγδαλα, 4αποξ.σύκα, 1φλ. ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φασολάκια πράσινα, 4-6 ελιές, 1 μερίδα τυρί	1 μερίδα μακαρόνια ολικής με σάλτσα ντομάτας, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές, βραστά χόρτα	1 μερίδα σολομό ψητό, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο & παντζάρια & 6 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές, βραστό κουνουπίδι, 4 ελιές	1 μερίδα καστανό ρύζι, σαλάτα με ρόκα-παρμεζάνα-αβοκάντο, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό, παντζάρια, 4-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1φλ. ρόφημα κακάο, 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη	50γρ. μαύρη σοκολάτα, 1 φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες, 1φλ. ρόφημα κακάο	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γλ. μέλι, κανέλα, 1κ.γ. λιναρόσπορο
ΒΡΑΔΙΝΟ	κοτόπουλο βραστό, βραστό μπρόκολο-καρότα-σέλινο	σαλάτα με τόνο-ρόκα-αγγούρι-σπανάκι-αβοκάντο, 1κ.γ. λιναρόσπορο, μπαλσάμικο	1 τοστ με πολύσπορο ψωμί (1 φέτα τυρί-γαλοπούλα light) , σαλάτα ρόκα-αγγούρι-σπανάκι -αβοκάντο	μανιτάρια ψητά, σαλάτα ρόκα-αβοκάντο, 4 ελιές, 1κ.γ. λιναρόσπορο, μπαλσάμικο	1 πίτα αραβική με 1 φέτα τυρί-γαλοπούλα light-μαϊντανό-αγγούρι-αβοκάντο-καρότο	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα με σπανάκι-ρόκα-αβοκάντο-1κ.σ.τριμμένο καρύδι	1 τοστ με μαύρο ψωμί (1 φέτα τυρί-γαλοπούλα light) , σαλάτα μαρούλι-ρόκα-αβοκάντο