

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μέλι 1 ποτήρι φυσικό Χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 2 ρυζογκοφρέτες με σουσάμι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ.μαρμελάδα χωρίς φρουκτόζη 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Τοστ 1 ποτήρι χυμό Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2αποξ.δαμάσκηνα 3κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 γιαούρτι με κανέλα 1 μήλο	1 ποτήρι φυσικό χυμό 2 cream crackers σικάλεως	1 γιαούρτι με κανέλα & 2κ.σ. ρόδι	2 μανταρίνια & 10 ανάλατα αμύγδαλα & 1 φλ. τσάι	1 μπανάνα & 1 ρόφημα κρόκου κοζάνης	2 Μπισκότα πολυδημητριακώ ν & 1 φλ. τσάι	1 Μήλο & 3 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕ- ΡΙΑΝΟ	Πατατοσαλάτα (2 μέτριες πατάτες βραστές, κολοκύθια βραστά) 1 μερίδα τυρί 6 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο βραστό Σαλάτα λάχανο καρότο 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, 4 ελιές	1 πίτα αραβική με τυρί & γαλοπούλα Light 1 ποτήρι χυμοί	1 μερίδα μπιφτέκια Μαρούλι, καρότο λάχανο 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως	Καστανό ρύζι Σαλάτα ρόκα – παρμεζάνα 5 ελιές	Σολομός καπνιστός Σαλάτα μαρούλι – αγγούρι 4 ελιές 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως	1 μερίδα μπριζόλα 1 μερίδα μπρόκολο βραστό 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως
ΑΠΟΓΕΥ- ΜΑΤΙΝΟ	2 μανταρίνια & 3 καρύδια	1 αχλάδι & γιαούρτι & κανέλα	2 φρυγανιές σίκαλης & τυρί & 2 μανταρίνια	4 αποξ.δαμάσκηνα 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 γιαούρτι & 1 αχλάδι	1 μήλο & 10 ρόγες σταφύλι	1 γιαούρτι & 2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα - με μπαλσάμικο 1 μερίδα παρμεζάνα	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 2αποξ. βερίκοκα	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- ντομάτα - αγγούρι	1 ποτ.γάλα & τοστ(2 φέτες ψωμί σίκαλης, τυρί & γαλοπούλα light)	Σαλάτα σεφ (λαχανικά, αυγό, μαγιονέζα λάιτ, τυρί) 2κ.σ.κρουτόν ολικής αλέσεως	1 γιαούρτι 1κ.γ. μέλι 1κ.σ.τριμμένο καρύδι 2κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως	Σαλάτα επιλογής 1 φέτα ψωμί σίκαλης 1 μερίδα τυρί 4 ελιές