

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη 1 ποτήρι Χυμό Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Καφές	1 Κουλούρι Θες/νικης 1 ποτήρι γάλα Καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 1 μπάρα Δημητριακών ολικής αλέσεως Καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1κ.γ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη με φρουκτόζη 1 ποτήρι γάλα Καφές	1 Τοστ 1 ποτήρι γάλα Καφές	1 ποτήρι γάλα 2 ρουζογκοφρέτες με σουσάμι & 1κ.γ. μέλι Καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝ Ο	1 γιαούρτι & κανέλα 1 ροδάκινο	1 ποτήρι φυσικό χυμό 2 cream crackers σικάλεως	1 γιαούρτι & κανέλα 1 νεκταρίνι	20 ανάλατα αμύγδαλα 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μπανάνα	2 Μπισκότα πολυδημητριακ ών 1 ποτήρι χυμό	1 μπανάνα
ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΑΝΟ	Πατατοσαλάτα (2 μέτριες πατάτες βραστές, κολοκύθια βραστά) 1 μερίδα τυρί 6 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	2 σουβλάκια καλαμάκια χοιρινό Σαλάτα ντομάτα αγγούρι 1 πίτα αλάδωτη 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 μερίδα καστανό ρύζι 1 μερίδα τυρί Σαλάτα μαρούλι – αγγούρι 4 ελιές 1 ποτήρι πράσινο τσάι	Σαλάτα ceasars (μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, κοτόπουλο) 2κ.σ.κρουτόν	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως 4κ.σ.σάλτσα ντομάτας με μανιτάρια 2κ.σ.τυρί τριμμένο 1 ποτήρι πράσινο τσάι	Σολομός καπνιστός Σαλάτα μαρούλι – αγγούρι 4 ελιές 1 φρούτο 1 ποτήρι πράσινο τσάι	2 κομ. πίτσα μαργαρίτα (ντομάτα-τυρί) Σαλάτα μαρούλι- αγγούρι 1 ποτήρι πράσινο τσάι
ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΤΙΝΟ	10 ρόγες σταφύλι & 10 ανάλατα αμύγδαλα	20 ανάλατα αμύγδαλα 1φλ. Ρόφημα κρόκου κοζάνης	4 αποξ.δαμάσκηνα 10 ανάλατα αμύγδαλα	1 φέτα πεπόνι & 10 ρόγες σταφύλι	1 γιαούρτι & 1 αχλάδι	50γρ. σοκολάτα χωρίς ζάχαρη	1 γιαούρτι & κανέλα 10 ανάλατα αμύγδαλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα σεφ (λαχανικά, αυγό, μαγιονέζα λάιτ, τυρί) 2κ.σ.κρουτόν	1 ποτήρι γάλα 2% 4κ.σ.Δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Σαλάτα σεφ (λαχανικά, αυγό, 1κ.γ. μαγιονέζα λάιτ, τυρί) 2κ.σ.κρουτόν	1 ποτ.γάλα & τοστ(2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα με ελαιόλαδο	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- ντομάτα - αγγούρι	Ντάκος κρητικός (ντομάτα, ρίγανη, τυρί, 4 ελιές, παξιμάδι)	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα- ντομάτα - αγγούρι