

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα, 4κ.σ. δημητριακά με βάση το ρύζι ή το καλαμπόκι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα, 1-2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ. μέλι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 τوست με ψωμί από φαγόπυρο ή ζέα, τυρί, γαλοπούλα χωρίς γλουτένη, φυσικό χυμό πορτοκάλι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα, 1-2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. ταχίни με μέλι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα, 4κ.σ. δημητριακά με βάση το ρύζι ή το καλαμπόκι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 αυγό βραστό, τυρί, 2 ρυζογκοφρέτες, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα, 1-2 ρυζογκοφρέτες, 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη, 1κ.γ. μέλι, Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο	1 μπανάνα, 1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	10 ανάλατα αμύγδαλα, 1 μήλο	1 μπανάνα, 1φλ. πράσινο τσάι	1 αχλάδι, 10 φουντούκια, 1φλ. πράσινο τσάι	2-3 αποξηραμένα σύκα, 3 καρύδια, 1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 μπανάνα, 1φλ. πράσινο τσάι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	1 μερίδα φακές, τυρί, 4-6 ελιές	Κοτόπουλο ψητό, πατάτες φούρνου, σαλάτα επιλογής	1 μερίδα μπριάμ, 1 κομμάτι φέτα, 1 φέτα ψωμί χωρίς γλουτένη	Σολομός ψητός, καστανό ρύζι, σαλάτα επιλογής	Μακαρόνια χωρίς γλουτένη, 2κ.σ. τυρί τριμμένο, 4κ.σ. σάλτσα ντομάτας, μανιτάρια, 2κ.σ. τυρί τριμμένο, σαλάτα επιλογής, 5-6 ελιές	1 μερίδα συκώτι ψητό, χόρτα, 2 πατάτες βραστές, 5-6 ελιές	1 μερίδα γαλοπούλα βραστή, καστανό ρύζι, βραστά καρότα, σέλινο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι, κανέλα, 1 αχλάδι	2 μανταρίνια, 3 καρύδια	1 γιαούρτι, κανέλα, 2κ.σ. σταφίδες	5-7 καρύδια, 1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 πορτοκάλι, 3 καρύδια, 1φλ. ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 γιαούρτι με κανέλα, 1 φρούτο	2 μανταρίνια, 3 καρύδια
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό, τυρί, σαλάτα	ψητά μανιτάρια με μπαλσάμικο ξίδι, σαλάτα ρόκα σπανάκι, 5-6 ελιές	Τόνος σε λάδι στραγγιστός, σαλάτα επιλογής	1 γιαούρτι, κανέλα, 1 μήλο	2 καλαμάκια κοτόπουλο, σαλάτα επιλογής, 1 μερίδα τυρί	1 τوست με ψωμί από φαγόπυρο ή ζέα ή ρύζι, τυρί, γαλοπούλα χωρίς γλουτένη, σαλάτα επιλογής	1 γιαούρτι με νιφάδες δημητριακών καλαμποκιού και ξερά φρούτα