

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 ποτήρι γάλα 1,5%, 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 χούφτα σταφίδες, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1κ.γ.μαργαρίνη, 1κ.γ.μέλι, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 παξιμάδια κρίθινα ολικής αλέσεως, 1 αυγό βραστό, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 ρυζογκοφρέτες με ταχίνι και μέλι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	2 παξιμάδια κρίθινα ολικής αλέσεως, 1 αυγό βραστό, 1 ποτήρι γάλα 1,5%, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 τοστ 1 ποτήρι χυμό, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι, 3 καρύδια	1 ποτήρι χυμό, 10 ανάλατα αμύγδαλα	4αποξ.δαμάσκηνα, 3 καρύδια	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μπανάνα	4αποξ.δαμάσκηνα, 3 καρύδια	1 πορτοκάλι, 10 ανάλατα αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	κρύα σαλάτα με φακές, καρότο, φρέσκο κρεμμύδι, 1 μερίδα φέτα, 4-5 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, βραστό μπρόκολο, 4 ελιές, 1 μερίδα πλιγούρι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως, σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια, 2κ.σ.τυρί, σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο	1 μερίδα πέρκα ψητή με μαϊντανό, κρεμμύδι, σκόρδο, ζαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο, 1 γλυκοπατάτα, 4 ελιές	σαλάτα ρόκα-σπανάκι-μαρούλι με κινόα και αβοκάντο, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 1 μερίδα αναποφλοιώτο ρύζι, σαλάτα λάχανο-καρότο, 4 ελιές	1 μερίδα σνκώτι ψητό, χόρτα βραστά, 4 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1κ.σ. λιναρόσπορο	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ. ρόδι	1 μπανάνα	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, 2 Cream crackers σίκαλης	1 μήλο
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό, σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι-άνηθο, 4-5 ελιές	1 γιαούρτι 2%, 1κ.γ.μέλι, κανέλα, 1 μήλο	Τόνος σε λάδι, σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι και άνηθο	1 τοστ, 1 μερίδα χόρτα	ψητές γαρίδες, σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι και άνηθο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα χαμηλή σε λιπαρά, καρότο, μαρούλι, μαϊντανό, 4 ελιές	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως, αποξηραμένα φρούτα