

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΧΡΙΣΤΟΥ-ΓΕΝΝΩΝ	ΧΡΙΣΤΟΥ-ΓΕΝΝΑ	Β' ΗΜΕΡΑ ΧΡΙΣΤΟΥ-ΓΕΝΝΩΝ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Δημητριακά ολικής άλεσης Γάλα 1 ποτήρι 1.5% λιπαρά Ελληνικός Καφές	1 φέτα μαύρο ψωμί με γαλοπούλα με ελαιόλαδο Γάλα 1 ποτήρι 1.5%, Πρ. Τσάι	1 Κουλούρι Θεσ/νικης, 1 κομ. Τυρί γραβιέρα Κρήτης, Φυσιικός χυμός, Ελ. καφές	1 φέτα μαύρο ψωμί με γαλοπούλα με ελαιόλαδο & Τυρί φέτα 1 μερίδα Χυμός φρούτων 1 ποτήρι, Πρ. Τσάι	Δημητριακά ολικής άλεσης Γάλα 1 ποτήρι 1.5% λιπαρά Ελληνικός Καφές	1 φέτα μαύρο ψωμί με γαλοπούλα με ελαιόλαδο & Τυρί φέτα 1 μερίδα Χυμός, Πρ. Τσάι	1 Γιαούρτι 2% λιπαρά 1 κουτ. σουπ. Καρύδια, Καφές ή Ελληνικός Καφές
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	1 Πορτοκάλι	2 Μπισκότα Πολυδημ/ακά	1 Μπανάνα	2 Φρυγανιές Ω3	2 Cream Cracker - Ω3	1 Μήλο	2 Krispies
<b>ΜΕΣΗΜΕ-ΡΙΑΝΟ</b>	Ζυμαρικά ολικής άλεσης με κόκκινη σάλτσα, Τυρί γραβιέρα Κρήτης, Ελιές 6-8	Ψάρι ψητό 1 μερίδα, Σαλάτα σπανάκι, ρόκα & με βαλσαμικό ξύδι, Ελιές 8	Φακές με Τυρί φέτα 1 μερίδα, & Ελιές 6-8	Σνίτσελ ψητό 1 μερίδα, Χόρτα με ελαιόλαδο & λεμόνι 1 φέτα μαύρο ψωμί	Σαλάτα Μπρόκολο, Τυρί φέτα 1 μερίδα, Ελιές 6-8	Γαλοπούλα γεμιστή, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, Τυρί φέτα	Κρέας φιλέτο 1 μερίδα, Πατάτες φούρνου, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι
<b>ΑΠΟΓΕΥ-ΜΑΤΙΝΟ</b>	1 φέτα ψωμί μαύρο με μαργαρίνη & μέλι, Πρ. Τσάι	1 Ρυζογκοφρέτα Ελληνικός Καφές	2 Krispies Πράσινο Τσάι	4 αποξηραμένα δαμάσκηνα Ελληνικός Καφές	2 Πτι-μπερ ολικής άλεσης μαύρη σοκολάτα Πράσινο Τσάι	1 Κουραμπιές & 1 Μελομακάρονο Ελλ. Καφές	1 Κουραμπιές & 1 Μελομακάρονο Πράσινο Τσάι
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	Ρύζι καστανό με λαχανικά βραστά 1 μερίδα & 2 φ. γαλοπούλα με ελαιόλαδο	1 Τοστ με ψωμί σικάλεως & Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	Σαλάτα του σεφ (αυγό, Τυρί κίτρινο & γαλοπούλα με ελαιόλαδο)	Φρουτοσαλάτα με μέλι & Ξηρούς καρπούς	Γαλοπούλα γεμιστή, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι, Τυρί φέτα	Μπριζόλα ψητή άπαχη 1 μερίδα, Σαλάτα εποχής με λίγο λάδι	1 Γιαούρτι 2% με Ρύζι αναποφλοίωτο ή πλιγούρι
<b>Σύνολο Μονάδων Orac</b>	<b>8.331 Orac</b>	<b>7.854 Orac</b>	<b>8.258 Orac</b>	<b>8.656 Orac</b>	<b>7.258 Orac</b>	<b>8.154 Orac</b>	<b>8.412 Orac</b>