

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα, 4κ.σ.βρώμη, 1κ.σ.βατόμουρα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1κ.γ.ταχίνι με μέλι, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	Γάλα, 4κ.σ.βρώμη, 1κ.σ.βατόμουρα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 μέλι, μαλακή μαργαρίνη, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	Γάλα, 4κ.σ.βρώμη, 1κ.σ.βατόμουρα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο , 1κ.γλ.μαρμελάδα, μαργαρίνη, 1 ποτήρι γάλα, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος	1 ποτήρι χυμό, 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, καφές ελληνικός ή στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1-2 φυστίκια βραζιλίας, 2 φέτες ανανά	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1 μήλο	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 2κ.σ.κράνμπερις	1 φέτα ανανά, 1κ.σ.σταφίδες	5 καρύδια, 4αποξ.δαμάσκηνα	1 μπανάνα, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	6-8 ανάλατα αμύγδαλα, 4αποξ.δαμάσκηνα, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	2 αυγά βραστά, 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, σαλάτα μπρόκολο, 1 μερίδα γραβιέρα	1 μερίδα φακές, 1 μερίδα τυρί, 6 ελιές	1 μερίδα ψάρι ψητό, 1 φέτα ψωμί σαλάτα μπρόκολο, 6 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο, 1 μερίδα τυρί, 4 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας, 2 μέτριες πατάτες βραστές, σαλάτα χόρτα, 4 ελιές	1 μερίδα πατάτες φούρνου, μπρόκολο, 1 μερίδα παρμεζάνα, 4 ελιές	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό χόρτα βραστά, 4-6 ελιές
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 1κ.σ.σταφίδες	1 φρυγανιά σικάλεως, 1 μερίδα γραβιέρα, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	15 ανάλατα αμύγδαλα, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 γιαούρτι 2%, κανέλα, 5 ανάλατα αμύγδαλα	2 ρυζογκοφρέτες, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	1 ρύζογαλο	1 γιαούρτι 2%, 2κ.γ. Κράνμπερι, κανέλα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 τoστ με ψωμί από δίκοκκο σιτάρι, 1 μερίδα τυρί, χούμους, ντοματίνια, μαϊντανό, 1φλ.ρόφημα κρόκου Κοζάνης	Τόνος σε λάδι ή νερό, σαλάτα ρόκα- καρότο-μαϊντανό- κόλιανδρο, 3 καρύδια	1 τoστ με ψωμί από δίκοκκο σιτάρι, τυρί & γαλοπούλα light, σαλάτα ρόκα- αγγούρι-άνιθο- καρότο	Καπνιστός σολομός, σαλάτα μαρούλι - ρόκα – καρότο, 4 ελιές	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά, 1 ακτινίδιο, 1 μήλο, κανέλα, 1κ.γ.μέλι)	1 αυγό βραστό, 1 μερίδα τυρί, σαλάτα ρόκα- καρότο	1 τoστ με ψωμί από δίκοκκο σιτάρι, τυρί & γαλοπούλα light, σαλάτα ρόκα- αγγούρι-άνιθο- καρότο