

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Ψωμί από κόκκινο καλαμπόκι και φαγόπυρο Μαρμελάδα δαμάσκηνο Χαλούμι	Κανούτσι Καπουτσίνο	Ψωμί για τοστ Μαρμελάδα βατόμουρο	Κρέπα με τυρί και χαμ Ντοματάκια	Φυσικός φρουτοχυμός (smoothie)	Ψωμί με φέτα και ελιές Ντομάτα Αγγούρι	Αυγά βραστά Ψωμί στον ατμό
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ	Πρέτζελ	Φρούτο	Χυμός από ακτινίδια	Φρούτο	Γουακαμόλε Τσιπς στο φούρνο	Φρούτο	Κέικ με νέσκαφε
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Στήθος κοτόπουλο με κόκκινες πιπεριές Πατάτα πουρέ Φασολάκι φρέσκο βραστό	Τόνος με σάλτσα κρασιού Huelva Σπανακόρυζο	Λαχανικά με κάρυ	Μοσχάρι ρολό με αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς Πλιγούρι Πράσινη σαλάτα	Φακές μουτζέντρα Σαλάτα με λευκό λάχανο	Χοιρινό φιλέτο με ανανά και λαχανικά Μπρόκολο με μαύρες ελιές	Γαλοπούλα με μπέικον και πατάτες «Ταλιατέλες» καρότου και κολοκυθιού Παραδοσιακή Μπαγκέτα
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ	Φρούτο	Ανάμεικτους ξηρούς καρπούς	Μπισκότα γλυκάνισου	Αναρόπιτα	Φρούτο	Γιαουρτόκρεμα	Φρούτο
ΔΕΙΠΝΟ	Πέννες με μπρόκολο και κεφαλοτύρι Σαλάτα με καρότα	Ραβιόλια Πράσινη σαλάτα	Ρεβιθόσουπα με σπανάκι	Λαχανικά στον ατμό και ρύζι με γλυκόξηνη σάλτσα	Γέμιση για ντολμάδες με μανιτάρια και ξηρούς καρπούς	Πίτσα Μαργαρίτα Κέτσαπ Πράσινη σαλάτα	Ομελέτα με πατάτες Πράσινη σαλάτα
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ	Παγωτό φρούτων	Ροδάκινα με βασιλικό	Ποπκόρν	Αχλάδια σε κόκκινο κρασί	Κέικ με ινδοκάρυδο νηστίσιμο	Βιενέζικο καφέ	Ζεστή σοκολάτα Μπισκότα με φουντούκια

Η μαγειρική μου

Η μαγειρική με το Thermomix

Γεύσεις στον ατμό

Γλυκά