

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 αυγό βραστό με μια φέτα κίτρινο τυρί						
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	1 φρούτο εποχής						
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	2 πατάτες βραστές με 1 κ.σ. κατίκι ή cottage + 1 Μπολ σαλάτα αγγουροντομάτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 τόνο σε νερό + 1 Μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φιλέτο κοτόπουλο σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μπιφτέκια μοσχαρίσια σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα χωριάτικη (χωρίς φέτα) με 1 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα ψάρι επιλογής σχάρας + 1 Μπολ σαλάτα εποχής με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	2 δαμάσκηνα αποξηραμένα ή 1 φρυγανιά με 1 φέτα γαλοπούλα ή 1 ζελέ light						
ΒΡΑΔΥ	1 καλαμάκι κοτόπουλο με 1 πιτάκι ολ. αλέσεως ή 1 μέτριο αγγούρι	1 ομελέτα (1 αυγό, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 κ.γ. ελαιόλαδο)	1 καλαμάκι κοτόπουλο με 1 πιτάκι ολ. αλέσεως ή 1 μέτριο αγγούρι	1 αραβική πίτα (μέτρια) με μια φέτα κίτρινο τυρί + μια φέτα γαλοπούλα + ντομάτα	1 καλαμάκι κοτόπουλο με 1 πιτάκι ολ. αλέσεως ή 1 μέτριο αγγούρι	1 ομελέτα (1 αυγό, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 κ.γ. ελαιόλαδο)	1 αραβική πίτα (μέτρια) με μια φέτα κίτρινο τυρί + μια φέτα γαλοπούλα + ντομάτα