

	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ (FAST DAY)	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ (FAST DAY)
ΠΡΩΙΝΟ	2 φέτες ψωμί του τوست ολικής, μαργαρίνη και μαρμελάδα, 1 βραστό αυγό. Χυμό πορτοκάλι	Σάντουιτς με μπέικον και τυρί. Χυμό πορτοκάλι	Porridge με μούρα και ένα καπουτσίνο	Γιαούρτι 2%, 1 μήλο	Αυγό ποσέ πάνω σε ψωμί του τوست. 1 ποτήρι χυμό μήλου	Γιαούρτι με φρούτα του δάσους, 1 καφέ με πολύ γάλα	Καφέ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πατάτες στο φούρνο με τυρί και σαλάτα λάχανο καρότο	Ψητό κοτόπουλο, 3 ψητές πατάτες, καρότο και αρακά.	Σάντουιτς με δαμάσκηνα, 1 μήλο	Μια γεμιστή πιπεριά, 1 πατζάρι βραστό και πράσινη σαλάτα	Κουνουπίδι με τυρί. Ένα μικρό κομμάτι κέικ σοκολάτας	1 μερίδα γαλοπούλας χωρίς πέτσα και λίγη γέμιση. 1 μικρό κουραμπιέ	Σούπα καρότο με μια φέτα μαύρο ψωμί. 1 μανταρίνι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 μανταρίνια, 1 αλμυρή κρέμα με σαλάτα κρεμμύδι	Μια μικρή ποσότητα μηλόπιτας τριφτής με παγωτό	1 πάστα φλώρα, 1 μπανάνα	Ζεστή σοκολάτα	1 χούφτα αποξηραμένα βερύκοκα	Μήλο, λίγα καρύδια	1 ζελέ χωρίς ζάχαρη
ΒΡΑΔΙΝΟ	Κοτόπουλο με ρύζι και σπανάκι, 2 μικρά ποτήρια κρασί	Σαλάτα με κοτόπουλο, λίγη ακόμη μηλόπιτα με παγωτό	Ψαροκροκέτες με σος ταρτάρ (ντομάτα, κρεμμύδι), chips πατάτας στο φούρνο, καλαμπόκι και πιπεριές	Ομελέτα με δύο αυγά και ψητή ντομάτα	Λαζάνια με κιμά και σκορδόψωμο με τοματοσαλάτα	1 μερίδα γαλοπούλας χωρίς πέτσα και λίγη γέμιση.	Ανάμεικτα ψητά λαχανικά (καρότο, αρακά, λάχανο, κρεμμύδι) με 1 κ.γ. λάδι