

	ΜΕΓΑΛΟ ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φλ.τσαγιού χυμός, φρυγανιές, κ.γλ. Μέλι	2 1 φλ.τσαγιού γάλα 0-2%, 1 1/2 φλ. τσαγιού δημητριακά ολικής άλεσης	1 φλ. τσαγιού γάλα 0-2%, 1/2 φλ.τσαγιού δημητριακά ολικής άλεσης
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 μέτρια φρούτα ή 1 φλ.τσαγιού χυμός	1 κόκκινο αυγό	1 φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα ανάμικτη με ωμά λαχανικά (2 φλ.τσαγιου) και 2 πατάτες βραστές	1 μερίδα κρέας αρνί ή κατσίκι (χωρίς πέτσα και λίπος), 4-5 κομμένες πατάτες φούρνου, Σαλάτα (1 κ.σ. Ελαιόλαδο), 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 ποτ. κρασί ή 1 κουτάκι μπύρα	1 ½ φλ. τσαγιού μακαρόνια, 2 κ.σ. σάλτσα ντομάτας, 3 κ.σ. τριμμένο τυρί χαμηλό σε λιπαρά, σαλάτα με ανάμικτα λαχανικά εποχής (1 κ.σ. ελαιόλαδο)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 φρούτο	1 μικρό γλυκό (π.χ. ένα ταρτάκι) ή 1 φέτα τσουρέκι ή 2 κουλουράκια πασχαλινά	1 μπολ ζελέ φρούτων
ΒΡΑΔΙΝΟ	Φιλέτο ψητό ή κοτόπουλο φιλέτο ψητό, σαλάτα με ρούλι, 1 φέτα ψωμί, κόκκινο αυγό, φλ.τσαγιού κρασί	1 Σαλάτα (1 κ.σ. Ελαιόλαδο), 1 1 μικρό κομμάτι κρέας (90 γρ.)	1 γιαούρτι 2%, 1 φρούτο