

Paradise Summer Camp - Πρόγραμμα Διατροφής 11ης εβδομάδας

Πρόγραμμα Διατροφής

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα
	Φυστικοβούτυρο, Μέλι, Μαρμελάδα, Μερέντα, Βούτυρο	Φυστικοβούτυρο, Μέλι, Μαρμελάδα, Μερέντα, Βούτυρο	Φυστικοβούτυρο, Μέλι, Μαρμελάδα, Μερέντα, Βούτυρο	Φυστικοβούτυρο, Μέλι, Μαρμελάδα, Μερέντα, Βούτυρο	Φυστικοβούτυρο, Μέλι, Μαρμελάδα, Μερέντα, Βούτυρο
	Γάλα, Βραστά Αυγά, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Βραστά Αυγά, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Βραστά Αυγά, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Βραστά Αυγά, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Βραστά Αυγά, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Μπάρες Δημητριακών	Τοστ - γαλοπούλα gouda	Κουλούρι Θεσσαλονίκης	Λουκουμάς	Φρούτα Εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σπαγγέτι Μπολονέζ με μοσχαρίσιο κιμά και τριμμένη κεφαλογραβιέρα	Μπουτάκια κοτόπουλου στον φούρνο (χωρίς κόκκαλο) με πατάτες φούρνου	Κεμπάπ Γιαουρτλού, Πιτούλες-γιαούρτι	Γρυφερές μπουκιτσές μοσχαριού κοκκινιστό με ρύζι τύπου Αμερικής & κεφαλογραβιέρα τριμμένη	Φρέσκα χοιρινά Σουβλάκια Τυλιχτά με φρέσκια πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα
	Sticks αγγουριού & καρότου	Ελληνική σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, ελαιόλαδο)	στραγγιστό(ντομάτα,κρεμμύδι	Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι-Λόλα-Σαλάτα-Κρουτόν)	
	Φρούτα εποχής	Τυρί Φέτα	Φρούτα εποχής	Τυρί Φέτα	Παγωτό