

Paradise Summer Camp - Πρόγραμμα Διατροφής 1ης 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
		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
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ		Μπάρα Δημητριακών	Φρούτα Εποχής	Λουκουμάς	Κουλούρι Θεσσαλονίκης
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Σπαγγέτι Μπολονέζι(μοσχαρίσιος κιμάς)με κεφαλογραβιέρα τριμμένη	Μπριτζολάκια στα κάρβουνα, ρύζι τύπου Αμερικής	Μπουτάκια Κοτόπουλο(χωρίς κόκκαλο) στο φούρνο με πατάτες	Φρέσκα χοιρινά Σουβλάκια Τυλιχτά με φρέσκια πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα
		Λαχανικά Sticks (Αγγούρι & Καρότο)	Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι-Λόλα-Σαλάτα-Κρουτόν)	Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο	
		Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φέτα	Παγωτό