

## Paradise Summer Camp - Πρόγραμμα Διατροφής 4ης εβδομάδας

### Πρόγραμμα Διατροφής

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	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
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	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
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Κουλούρι Θεσσαλονίκης	Τοστ - γαλοπούλα gouda	Μπάρα Δημητριακών	Donuts	Φρούτα Εποχής
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Τρυφερές μπουκίτσες μοσχαριού κοκκινιστό με ρύζι τύπου Αμερικής & κεφαλογραβιέρα τριμμένη	Μπουτάκια Κοτόπουλο(χωρίς κόκκαλο) στο φούρνο με πατάτες	Κεμπάπ Γιαουρτλού, Πιτούλες-γιαούρτι στραγγιστό(ντομάτα,κρεμμύδι)	Παστίτσιο με τη συνταγή της "Γιαγιάς"	Φρέσκα χοιρινά Σουβλάκια Τυλιχτά με φρέσκια πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα
	Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι-Λόλα-Σαλάτα-Κρουτόν)	Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο		STICKS (αγγούρι-καρότο)	
	Φέτα	Φέτα	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	