

Paradise Summer Camp - Πρόγραμμα Διατροφής 7ης 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
ΠΡΩΙΝΟ	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	Μπάρα 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	Burger με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, τυρί Cheddar, iceberg, ντομάτα και πατάτες τηγανητές	Σπιτικό παστίτσιο με τη συνταγή της «Γιαγιάς»	Φρέσκα χοιρινά σουβλάκια τυλιχτά σε φρέσκια πίτα με ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι και γλυκιά πάπρικα
	Sticks αγγουριού & καρότου	Ελληνική σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, ελαιόλαδο)		Πράσινη σαλάτα (μαρούλι, λόλα, ανάμεικτα φύλλα & κρουτόν)	
	Φρούτα εποχής	Τυρί Φέτα	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Παγωτό