

Paradise Summer Camp - Πρόγραμμα Διατροφής 9ης 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	Φρούτα Εποχής	Τοστ - γαλοπούλα gouda	Μπάρες Δημητριακών	Donuts	Φρούτα Εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σπαγγέτι Μπολονέζ με μοσχαρίσιο κιμά και τριμμένη κεφαλογραβιέρα	Μπουτάκια κοτόπουλου στον φούρνο (χωρίς κόκκαλο) με πατάτες φούρνου	Μπριζολάκια στα κάρβουνα με πατάτες τηγανιτές	Σπιτικό παστίτσιο με τη συνταγή της «Γιαγιάς»	Φρέσκα χοιρινά Σουβλάκια Τυλιχτά με φρέσκια πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα
	Sticks αγγουριού & καρότου	Ελληνική σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, ελαιόλαδο)	Ελληνική σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, ελαιόλαδο)	Πράσινη σαλάτα (μαρούλι, λόλα, ανάμεικτα φύλλα & κρουτόν)	
	Φρούτα εποχής	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Φρούτα εποχής	Παγωτό