



# SUMMER CAMP ΒΟΥΤΙΕΣ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2024

### Δεκατιανό γεύμα

Αλμυρά Crackers 2001 ή Cookie Bites, Αλλατίνη  
(όλα ατομικά συσκευασμένα - προσφέρονται δωρεάν)

### Μεσημεριανό γεύμα

(Sunny Day catering - προαιρετικό με αγορά)

#### 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (17/6 - 21/6/2024)

- ΔΕΥΤΕΡΑ** Πένες με μοσχαρίσιο κιμά & τριμμένο τυρί, σαλάτα μαρούλι με λαδολέμονο  
**ΤΡΙΤΗ** Μπιφτέκια (με μοσχαρίσιο κιμά) με ρύζι & πιτούλα, στικς αγγούρι & καρότο  
**ΤΕΤΑΡΤΗ** Γεμιστά (ντομάτες) με πατάτες φούρνου, κασερόπιτα  
**ΠΕΜΠΤΗ** Κοτομπουκιές με πατάτες τηγανητές, σαλάτα με ντοματίνια, αγγούρια & μοτσαρέλα  
**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** Πίτσα μαργαρίτα ολικής άλεσης, στικς αγγούρι & καρότο

#### 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (24/6 - 28/6/2024)

- ΔΕΥΤΕΡΑ** Παστίτσιο (με μοσχαρίσιο κιμά), σαλάτα μαρούλι με λαδολέμονο  
**ΤΡΙΤΗ** Fish-sticks με πουρέ, στικς αγγούρι και καρότο  
**ΤΕΤΑΡΤΗ** Αρακάς με καρότα & πατάτες φούρνου, τυρόπιτα με φέτα  
**ΠΕΜΠΤΗ** Σουβλάκι κοτόπουλο με ρύζι & πιτούλα, σαλάτα με ντοματίνια, αγγούρια & μοτσαρέλα  
**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** Cheeseburger με πατάτες τηγανητές, στικς αγγούρι και καρότο

#### 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (1/7 - 5/7/2024)

- ΔΕΥΤΕΡΑ** Πένες με μοσχαρίσιο κιμά & τριμμένο τυρί, σαλάτα μαρούλι με λαδολέμονο  
**ΤΡΙΤΗ** Μπιφτέκια (με μοσχαρίσιο κιμά) με ρύζι & πιτούλα, στικς αγγούρι & καρότο  
**ΤΕΤΑΡΤΗ** Γεμιστά (ντομάτες) με πατάτες φούρνου, κασερόπιτα  
**ΠΕΜΠΤΗ** Κοτομπουκιές με πατάτες τηγανητές, σαλάτα με ντοματίνια, αγγούρια & μοτσαρέλα  
**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** Πίτσα μαργαρίτα ολικής άλεσης, στικς αγγούρι & καρότο

#### ΔΙΑΚΟΠΗ ΜΙΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

#### 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (15/7 - 19/7/2024)

- ΔΕΥΤΕΡΑ** Παστίτσιο (με μοσχαρίσιο κιμά), σαλάτα μαρούλι με λαδολέμονο  
**ΤΡΙΤΗ** Fish-sticks με πουρέ, στικς αγγούρι και καρότο  
**ΤΕΤΑΡΤΗ** Αρακάς με καρότα & πατάτες φούρνου, τυρόπιτα με φέτα  
**ΠΕΜΠΤΗ** Σουβλάκι κοτόπουλο με ρύζι & πιτούλα, σαλάτα με ντοματίνια, αγγούρια & μοτσαρέλα  
**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** Cheeseburger με πατάτες τηγανητές, στικς αγγούρι και καρότο

#### 5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (22/7 - 26/7/2024)

- ΔΕΥΤΕΡΑ** Πένες με μοσχαρίσιο κιμά & τριμμένο τυρί, σαλάτα μαρούλι με λαδολέμονο  
**ΤΡΙΤΗ** Μπιφτέκια (με μοσχαρίσιο κιμά) με ρύζι & πιτούλα, στικς αγγούρι & καρότο  
**ΤΕΤΑΡΤΗ** Γεμιστά (ντομάτες) με πατάτες φούρνου, κασερόπιτα  
**ΠΕΜΠΤΗ** Κοτομπουκιές με πατάτες τηγανητές, σαλάτα με ντοματίνια, αγγούρια & μοτσαρέλα  
**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** Πίτσα μαργαρίτα ολικής άλεσης, στικς αγγούρι & καρότο