

## Πρόγραμμα διατροφής Swimming Summer Camp 2022

Το πρόγραμμα διατροφής επιμελείται προσωπικά ο executive Chef του ομίλου Varkiza Resort Luc Gregoire πρώην chef της γαλλικής πρεσβείας, βραβευμένος με τον τίτλο του Ιππότη του Bordeaux και από το Chef Club το 2009!

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΓΕΥΜΑ
20/6/22	ΤΟΣΤ-ΜΑΓ-Ζ-Τ-ΝΤΟΜΑΤΑ /ΧΥΜΟΣ	ΠΕΝΝΕΣ ΤΟΜΑΤΑ + ΣΑΛΑΤΑ
21/6/22	ΜΠΑΚΕΤΑ ΜΑΓ-Γ-Τ- ΝΤΟΜΑΤΑ/ΧΥΜΟΣ	BURGER ΠΑΤΑΤΕΣ+ ΣΑΛΑΤΑ
22/6/22	ΤΥΡΟΠΙΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΙΜΑ+ΣΑΛΑΤΑ
23/6/22	ΜΠΑΡΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ/ΧΥΜΟΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΠΑΤΑΤΕΣ + ΣΑΛΑΤΑ
24/6/22	ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΑΓ-Γ-ΤΟΜΑΤΑ-ΜΑΡ/ΧΥΜΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ + ΣΑΛΑΤΑ
2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΓΕΥΜΑ
27/6/22	ΤΟΣΤ-ΜΑΓ-Ζ-Τ-ΝΤΟΜΑΤΑ /ΧΥΜΟΣ	ΓΕΜΙΣΤΑ + ΣΑΛΑΤΑ
28/6/22	ΜΠΑΚΕΤΑ ΜΑΓ-Γ-Τ- ΝΤΟΜΑΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΡΥΖΙ+ ΣΑΛΑΤΑ
29/6/22	ΤΥΡΟΠΙΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ+ ΣΑΛΑΤΑ
30/6/22	ΜΠΑΡΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ/ΧΥΜΟΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ+ ΣΑΛΑΤΑ
1/7/22	ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΑΓ-Γ-ΤΟΜΑΤΑ-ΜΑΡ/ΧΥΜΟΣ	ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΠΟΥΡΕ+ ΣΑΛΑΤΑ
3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΓΕΥΜΑ
4/7/22	ΤΟΣΤ-ΜΑΓ-Ζ-Τ-ΝΤΟΜΑΤΑ /ΧΥΜΟΣ	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΡΥΖΙ+ ΣΑΛΑΤΑ
5/7/22	ΜΠΑΚΕΤΑ ΜΑΓ-Γ-Τ- ΝΤΟΜΑΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ+ ΣΑΛΑΤΑ
6/7/22	ΤΥΡΟΠΙΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΠΙΤΣΑ + ΣΑΛΑΤΑ
7/7/22	ΜΠΑΡΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ/ΧΥΜΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ+ ΣΑΛΑΤΑ
8/7/22	ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΑΓ-Γ-ΤΟΜΑΤΑ-ΜΑΡ/ΧΥΜΟΣ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΚΙΜΑ+ ΣΑΛΑΤΑ
4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΓΕΥΜΑ
11/7/22	ΤΟΣΤ-ΜΑΓ-Ζ-Τ-ΝΤΟΜΑΤΑ /ΧΥΜΟΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΡΥΖΙ+ ΣΑΛΑΤΑ
12/7/22	ΜΠΑΚΕΤΑ ΜΑΓ-Γ-Τ- ΝΤΟΜΑΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΣΟΥΦΛΕ Ζ-Τα+ ΣΑΛΑΤΑ
13/7/22	ΤΥΡΟΠΙΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΟΥΡΕ+ ΣΑΛΑΤΑ
14/7/22	ΜΠΑΡΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ/ΧΥΜΟΣ	ΓΕΜΙΣΤΑ+ ΣΑΛΑΤΑ
15/7/22	ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΑΓ-Γ-ΤΟΜΑΤΑ-ΜΑΡ/ΧΥΜΟΣ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΤΗΓ.ΠΑΤΑΤΕΣ + ΣΑΛΑΤΑ
5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΓΕΥΜΑ
18/7/22	ΤΟΣΤ-ΜΑΓ-Ζ-Τ-ΝΤΟΜΑΤΑ /ΧΥΜΟΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ + ΣΑΛΑΤΑ
19/7/22	ΜΠΑΚΕΤΑ ΜΑΓ-Γ-Τ- ΝΤΟΜΑΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΡΥΖΙ+ ΣΑΛΑΤΑ
20/7/22	ΤΥΡΟΠΙΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ+ ΣΑΛΑΤΑ
21/7/22	ΜΠΑΡΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ/ΧΥΜΟΣ	ΓΕΜΙΣΤΑ+ ΣΑΛΑΤΑ
22/7/22	ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΑΓ-Γ-ΤΟΜΑΤΑ-ΜΑΡ/ΧΥΜΟΣ	ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΠΟΥΡΕ+ ΣΑΛΑΤΑ
6η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΓΕΥΜΑ
25/7/22	ΤΟΣΤ-ΜΑΓ-Ζ-Τ-ΝΤΟΜΑΤΑ /ΧΥΜΟΣ	ΠΕΝΝΕΣ ΤΟΜΑΤΑ + ΣΑΛΑΤΑ
26/7/22	ΜΠΑΚΕΤΑ ΜΑΓ-Γ-Τ- ΝΤΟΜΑΤΑ/ΧΥΜΟΣ	BURGER ΠΑΤΑΤΕΣ+ ΣΑΛΑΤΑ
27/7/22	ΤΥΡΟΠΙΤΑ/ΧΥΜΟΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΙΜΑ+ΣΑΛΑΤΑ
28/7/22	ΜΠΑΡΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ/ΧΥΜΟΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΠΑΤΑΤΕΣ + ΣΑΛΑΤΑ
29/7/22	ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΑΓ-Γ-ΤΟΜΑΤΑ-ΜΑΡ/ΧΥΜΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ + ΣΑΛΑΤΑ