

***Πρόγραμμα φαγητού Swimming Summer Camp 2025**

*Το πρόγραμμα φαγητού μπορεί να τροποποιηθεί ανά πάσα στιγμή ανάλογα με τις ανάγκες του Camp – Το παρών πρόγραμμα επικαιροποιείται κατά την διάρκεια του SSC 2025

Voula @ South Club

Δεκατιανό

Τα σνακ αποτελούνται καθημερινά πάντα από χυμούς φρούτων και ανά ημέρα επιλέγονται ένα από τα παρακάτω :

Τορτιγια γαλοπούλα, τυρί,σαντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρι ντομάτα, τόστ γαλοπούλα τυρί ή ζαμπόν τυρί, μπάρες δημητριακών και φρούτα εποχής.

Μεσημεριανό γεύμα

Δευτέρα 16/06/2025 - Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι, Σαλάτα αγγούρι-ντομάτα-Φέτα,Καρπούζι, Ψωμάκι

Τρίτη 17/06/2025 - Παστίσιο, Σαλάτα λάχανο-καρότο, Ψωμάκι

Τετάρτη 18/06/2025 - Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, Σαλάτα ανάμεικτη, Ψωμάκι

Πέμπτη 19/06/2025 - Μακαρόνια ναπολιταν με τριμμένο τυρί, Σαλάτα λάχανο-καρότο, Ψωμάκι

Παρασκευή 20/06/2025 - Γεμιστά, Τυρόπιτα, Ψωμάκι

Δευτέρα 23/06/2025 - Μπιφτέκια με πατάτες φούρνου, Σαλάτα αγγούρι-ντομάτα-Φέτα,Καρπούζι, Πεπόνι,

Τρίτη 24/06/2025 - Γίγαντες, Φέτα, Ζελέ

Τετάρτη 25/06/2025 - Μπριάμ, Πίτσα μαργαρίτα, πανακότα με σιρόπι φράουλα

Πέμπτη 26/06/2025 - Burger, Πίτσα μαργαρίτα, τυροπιτάκι, λουκανικοπιτάκι και σαλάτα λάχανο καρότο

Παρασκευή 27/06/2025 - Φιλέτο κοτόπουλο με σαλάτα ανάμεικτη

Δευτέρα 30/06/2025 - Παστίσιο, Σαλάτα αγγούρι-ντομάτα-Φέτα,Καρπούζι, Πεπόνι,

Τρίτη 01/07/2025 - Μπιφτέκια με πατάτες φούρνου, Σαλάτα ανάμεικτη, Πανακότα με σιρόπι

Τετάρτη 02/07/2025 - Γεμιστά, Κασερόπιτα

Πέμπτη 03/07/2025 - Φιλετάκια κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι, Σαλάτα ανάμεικτη

Παρασκευή 04/07/2025 – Fish Sticks, Σαλάτα αγγούρι-ντομάτα.

Δευτέρα 07/07/2025 - Σουτζουκάκια με ρύζι, Σαλάτα αγγούρι-ντομάτα-Φέτα,Καρπούζι, Πεπόνι,

Τρίτη 08/07/2025 - Μακαρόνια με κιμά, Σαλάτα ανάμεικτη

Τετάρτη 09/07/2025 - Μπριάμ ή Κριθαρότο λαχανικών, Πίτσα μαργαρίτα, Γλυκό

Πέμπτη 10/07/2025 - Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, Σαλάτα ανάμεικτη

Παρασκευή 11/07/2025 - Burger, Πίτσα μαργαρίτα, τυροπιτάκι, λουκανικοπιτάκι και σαλάτα λάχανο καρότο

Δευτέρα 14/07/2025 - Μοσχαράκι με κριθαράκι, Σαλάτα αγγούρι-ντομάτα-

Τρίτη 15/07/2025 - Σπανακόρυζο με φέτα και ζελέ

Τετάρτη 16/07/2025 - Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι και σαλάτα ανάμεικτη

Πέμπτη 17/07/2025 - Μακαρονάκι με σάλτσα και τυρί, ζαμπονόπιτα

Παρασκευή 18/07/2025 – Σουβλάκι κοτόπουλο, Πίτσα, τυροπιτάκι, λουκανικοπιτάκι και σαλάτα αγγούρι ντομάτα

Δευτέρα 21/07/2025 - Μπιφτέκια με πατάτες φούρνου, Σαλάτα αγγούρι-ντομάτα, Καρπούζι - Πεπόνι

Τρίτη 22/07/2025 - Παστίσιο και σαλάτα ανάμεικτη

Τετάρτη 23/07/2025 - Γίγαντες, φέτα, γλυκό.

Πέμπτη 24/07/2025 - Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, σαλάτα ανάμεικτη

Παρασκευή 25/07/2025 – Fish sticks με ρύζι, σαλάτα αγγούρι ντομάτα

Δευτέρα 28/07/2025 - Φιλετάκια κοτόπουλου, Σαλάτα ανάμεικτη,
Καρπούζι - Πεπόνι

Τρίτη 29/07/2025 - Λαζάνια με κιμά, σαλάτα αγγούρι ντομάτα

Τετάρτη 30/07/2025 - Γεμιστά, φέτα, γλυκό.

Πέμπτη 31/07/2025 - Burger με πατάτες country, σαλάτα

Παρασκευή 01/08/2025 – Κριθαρώτο με λαχανικά, πίτσα μαργαρίτα

Δευτέρα 04/08/2025 - Σουτζουκάκια με πουρέ, σαλάτα αγγούρι ντομάτα

Τρίτη 05/08/2025 - Μπριάμ, φέτα, ζελέ

Τετάρτη 06/08/2025 - Μοσχάρι λεμονάτο με ρύζι, σαλάτα ανάμεικτη,
καρπούζι πεπόνι

Πέμπτη 07/08/2025 - Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί, ζαμπονόπιτα

Παρασκευή 08/08/2025 – Χοιρινά μπριζολάκια με σάλτσα ψητού και ρύζι,
σαλάτα αγγούρι ντομάτα.

Μαζί με το φαγητό, θα δίνεται και ένα μπουκαλάκι νερό και ψωμάκι
(σε ορισμένα φαγητά).

Varkiza @ Enso

Δεκατιανό

Τα σνακ αποτελούνται καθημερινά πάντα από χυμούς φρούτων με
μπανάνα και ανά ημέρα επιλέγονται ένα από τα παρακάτω :

Σπιτικό κέικ μπανάνας, τორτιγιά (γαλοπούλα, creamcheese), σαντουίτς:
γαλοπούλα τυρί μαρούλι

Μεσημεριανό γεύμα

Το μενού έχει επιληθεί ο διαιτολόγος-διατροφολόγος δρ. Αναστάσιος Παπαλαζάρου

***Κάθε γεύμα συνοδεύεται από: καλαμάκι μοτσαρέλα τομάτα
-ψωμί λευκό, ολικής ή πολύσπορο***

Δευτέρα 16/06/2025 - Ριγκατόνι με σάλτσα τομάτας κ παραμεζάνα (on the side)

Τρίτη 17/06/2025 - φακόρυζο + παραδοσιακό λευκό τυρί

Τετάρτη 18/06/2025 -μπιφτέκι φρέσκου κιμά με πατάτες φούρνου

Πέμπτη 19/06/2025 - κοτόπουλο φιλέτο με ρύζι

Παρασκευή 20/06/2025 - χειροποίητη ιταλική pizza (fun day 🙌😎)

Δευτέρα 23/06/2025 - Ριγκατόνι με σάλτσα τομάτας κ παραμεζάνα (on the side)

Τρίτη 24/06/2025 - φακόρυζο + παραδοσιακό λευκό τυρί

Τετάρτη 25/06/2025 -μπιφτέκι φρέσκου κιμά με πατάτες φούρνου

Πέμπτη 26/06/2025 - κοτόπουλο φιλέτο με κριθαράκι

Παρασκευή 27/06/2025 - χειροποίητη ιταλική pizza (fun day 🙌😎)

Δευτέρα 30/06/2025 - Ριγκατόνι με σάλτσα τομάτας κ παραμεζάνα (on the side)

Τρίτη 01/07/2025 - φακόρυζο + παραδοσιακό λευκό τυρί

Τετάρτη 02/07/2025 -μπιφτέκι φρέσκου κιμά με πατάτες φούρνου

Πέμπτη 03/07/2025 - κοτόπουλο φιλέτο με κριθαράκι

Παρασκευή 04/07/2025 - χειροποίητη ιταλική pizza (fun day 🙌😎)

Δευτέρα 07/07/2025 - Ριγκατόνι με σάλτσα τομάτας κ παραμεζάνα (on the side)

Τρίτη 08/07/2025 - φακόρυζο + παραδοσιακό λευκό τυρί

Τετάρτη 09/07/2025 -μπιφτέκι φρέσκου κιμά με πατάτες φούρνου

Πέμπτη 10/07/2025 - κοτόπουλο φιλέτο με κριθαράκι

Παρασκευή 11/07/2025 - χειροποίητη ιταλική pizza (fun day 🙌😎)

Δευτέρα 07/07/2025 - Ριγκατόνι με σάλτσα τομάτας κ παραμεζάνα (on the side)

Τρίτη 08/07/2025 - φακόρυζο + παραδοσιακό λευκό τυρί

Τετάρτη 09/07/2025 -μπιφτέκι φρέσκου κιμά με πατάτες φούρνου

Πέμπτη 10/07/2025 - κοτόπουλο φιλέτο με κριθαράκι

Παρασκευή 11/07/2025 - χειροποίητη ιταλική pizza (fun day 🙌😎)

Δευτέρα 14/07/2025 - Ριγκατόνι με σάλτσα τομάτας κ παραμεζάνα (on the side)

Τρίτη 15/07/2025 - φακόρυζο + παραδοσιακό λευκό τυρί

Τετάρτη 16/07/2025 -μπιφτέκι φρέσκου κιμά με πατάτες φούρνου

Πέμπτη 17/07/2025 - κοτόπουλο φιλέτο με κριθαράκι

Παρασκευή 18/07/2025 - χειροποίητη ιταλική pizza (fun day 🙌😎)

Δευτέρα 21/07/2025 - Ριγκατόνι με σάλτσα τομάτας κ παραμεζάνα (on the side)

Τρίτη 22/07/2025 - φακόρυζο + παραδοσιακό λευκό τυρί

Τετάρτη 23/07/2025 -μπιφτέκι φρέσκου κιμά με πατάτες φούρνου

Πέμπτη 24/07/2025 - κοτόπουλο φιλέτο με κριθαράκι

Παρασκευή 25/07/2025 - χειροποίητη ιταλική pizza (fun day 🙌😎)