

Πρόγραμμα Φαγητού

Swimming Summer Camp 2026

15 Ιουνίου – 7 Αυγούστου 2026

* Το πρόγραμμα φαγητού μπορεί να τροποποιηθεί ανά πάσα στιγμή ανάλογα με τις ανάγκες του Camp

Voula @ South Club

Δεκατιανό

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

Τορτίγια γαλοπούλα τυρί · Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα · Τοστ γαλοπούλα τυρί ή ζαμπόν τυρί · Μπάρες δημητριακών · Φρούτα εποχής

Μεσημεριανό γεύμα

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

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 | 15-19/6/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Τορτίγια γαλοπούλα τυρί + χυμός	Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα + χυμός	Τοστ γαλοπούλα τυρί + χυμός	Μπάρες δημητριακών + φρούτα εποχής + χυμός	Φρούτα εποχής + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μπιφτεκάκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοφτό μακαρονάκι με κόκκινη σάλτσα, τυρί τριμμένο Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Αρακάς με φέτα Φρούτο εποχής	Φιλέτο κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Cheese Burger με πατάτες country Κορμό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 | 22-26/6/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Τορτίγια γαλοπούλα τυρί + χυμός	Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα + χυμός	Τοστ γαλοπούλα τυρί + χυμός	Μπάρες δημητριακών + φρούτα εποχής + χυμός	Φρούτα εποχής + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μακαρόνια με κιμά Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κεφτεδάκια κοτόπουλο με σάλτσα ντομάτας και ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φασολάκια με φέτα Φρούτο εποχής	Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτομπούκιες με πατάτες country Κορμό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 | 29/6-3/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Τορτίγια γαλοπούλα τυρί + χυμός	Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα + χυμός	Τοστ γαλοπούλα τυρί + χυμός	Μπάρες δημητριακών + φρούτα εποχής + χυμός	Φρούτα εποχής + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ					

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 | 6-10/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Τορτίγια γαλοπούλα τυρί + χυμός	Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα + χυμός	Τοστ γαλοπούλα τυρί + χυμός	Μπάρες δημητριακών + φρούτα εποχής + χυμός	Φρούτα εποχής + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ					

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 | 13-17/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Τορτίγια γαλοπούλα τυρί + χυμός	Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα + χυμός	Τοστ γαλοπούλα τυρί + χυμός	Μπάρες δημητριακών + φρούτα εποχής + χυμός	Φρούτα εποχής + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ					

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6 | 20-24/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Τορτίγια γαλοπούλα τυρί + χυμός	Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα + χυμός	Τοστ γαλοπούλα τυρί + χυμός	Μπάρες δημητριακών + φρούτα εποχής + χυμός	Φρούτα εποχής + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ					

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 | 27-31/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Τορτίγια γαλοπούλα τυρί + χυμός	Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα + χυμός	Τοστ γαλοπούλα τυρί + χυμός	Μπάρες δημητριακών + φρούτα εποχής + χυμός	Φρούτα εποχής + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ					

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8 | 3-7/8/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Τορτίγια γαλοπούλα τυρί + χυμός	Σάντουιτς μπαγκέτα γαλοπούλα τυρί ντομάτα + χυμός	Τοστ γαλοπούλα τυρί + χυμός	Μπάρες δημητριακών + φρούτα εποχής + χυμός	Φρούτα εποχής + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ					

Varkiza @ Enso Beach Club

Δεκατιανό

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

Σπιτικό κέικ μπανάνας · Τορτίγια (γαλοπούλα, creat cheese) · Σάντουιτς γαλοπούλα τυρί μαρούλι

Εβδομάδα 1: Δευτ: Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα · Τρίτη: Τυροπιτάκι · Τετ: Τοστ · Πέμπτη: Μπάρα μπανάνας · Παρ: Κρουασάν σοκολάτας

Μεσημεριανό γεύμα

Το μενού επιλέχθηκε από τον διαιτολόγο-διατροφολόγο. Κάθε γεύμα συνοδεύεται από σαλάτα ντομάτα αγγούρι και ψωμί.

Το ίδιο μενού επαναλαμβάνεται και για τις 8 εβδομάδες.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 | 15-19/6/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα + χυμός	Τυροπιτάκι + χυμός	Τοστ + χυμός	Μπάρα μπανάνας + χυμός	Κρουασάν σοκολάτας + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πένες κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φακές ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτόπουλο ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Πένες κιμάς Σαλάτα ντομάτα αγγούρι

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 | 22-26/6/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα + χυμός	Τυροπιτάκι + χυμός	Τοστ + χυμός	Μπάρα μπανάνας + χυμός	Κρουασάν σοκολάτας + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πένες κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φακές ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτόπουλο ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Πένες κιμάς Σαλάτα ντομάτα αγγούρι

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 | 29/6-3/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα + χυμός	Τυροπιτάκι + χυμός	Τοστ + χυμός	Μπάρα μπανάνας + χυμός	Κρουασάν σοκολάτας + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πένες κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φακές ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτόπουλο ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Πένες κιμάς Σαλάτα ντομάτα αγγούρι

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 | 6-10/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα + χυμός	Τυροπιτάκι + χυμός	Τοστ + χυμός	Μπάρα μπανάνας + χυμός	Κρουασάν σοκολάτας + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πένες κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φακές ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτόπουλο ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Πένες κιμάς Σαλάτα ντομάτα αγγούρι

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 | 13-17/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα + χυμός	Τυροπιτάκι + χυμός	Τοστ + χυμός	Μπάρα μπανάνας + χυμός	Κρουασάν σοκολάτας + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πένες κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φακές ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτόπουλο ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Πένες κιμάς Σαλάτα ντομάτα αγγούρι

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6 | 20-24/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα + χυμός	Τυροπιτάκι + χυμός	Τοστ + χυμός	Μπάρα μπανάνας + χυμός	Κρουασάν σοκολάτας + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πένες κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φακές ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτόπουλο ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Πένες κιμάς Σαλάτα ντομάτα αγγούρι

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 | 27-31/7/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα + χυμός	Τυροπιτάκι + χυμός	Τοστ + χυμός	Μπάρα μπανάνας + χυμός	Κρουασάν σοκολάτας + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πένες κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φακές ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτόπουλο ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Πένες κιμάς Σαλάτα ντομάτα αγγούρι

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8 | 3-7/8/26

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Σάντουιτς τυρί γαλοπούλα + χυμός	Τυροπιτάκι + χυμός	Τοστ + χυμός	Μπάρα μπανάνας + χυμός	Κρουασάν σοκολάτας + χυμός
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πένες κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Φακές ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Κοτόπουλο ρύζι Σαλάτα ντομάτα αγγούρι	Πένες κιμάς Σαλάτα ντομάτα αγγούρι