



# Ζούμε αθλητικά - τρώμε υγιεινά

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ SUMMER CAMP N.O.B.

### ΔΕΥΤΕΡΑ

Φιλετάκια κοτόπουλο με ρυζάκι με λαχανικά και σαλάτα αγγουροντομάτα με ελαιόλαδο.  
Σερβίρονται με πιτάκια

### ΤΡΙΤΗ

Γεμιστές ντομάτες με πατατούλες φούρνου.  
Φετούλα και ψωμάκι

### ΤΕΤΑΡΤΗ

Μακαρόνια με κόκκινη σαλτσούλα φρέσκιας ντομάτας.  
Σαλατούλα λάχανο καρότο και ψωμάκι

### ΠΕΜΠΤΗ

Κοκκινιστό μοσχάρακι με χυλοπίτες και πράσινη σαλατούλα με ελαιόλαδο.  
Ψωμάκι

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Σπιτική πίτσα μαργαρίτα με σαλατούλα με ντοματίνια και ελαιόλαδο

### ΔΕΥΤΕΡΑ

Κοτοπουλάκι φιλέτο με πατατούλες φούρνου και σαλάτα λάχανο καρότο με ελαιόλαδο | Ψωμάκι

### ΤΡΙΤΗ

Φασολάκια λαδερά με πατατούλες και ντοματοσαλάτα με ελαιόλαδο | Ψωμάκι

### ΤΕΤΑΡΤΗ

Μακαρονάδα με κιμά και πράσινη σαλατούλα | Ψωμάκι

### ΠΕΜΠΤΗ

Burger με μπιφτέκι μοσχάρισιο και ντοματούλα.  
Σαλάτα coleslaw

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Σπιτική κοτόπιτα με σαλάτα λάχανο καρότο

### ΔΕΥΤΕΡΑ

Υγιεινές κοτομπουκιές και πατατούλες στο φούρνο | Πράσινη σαλάτα με ελαιόλαδο και ψωμάκι

### ΤΡΙΤΗ

Σπιτικό παστίσιο με σαλατούλα αγγούρι ντομάτα και ελαιόλαδο | Ψωμάκι

### ΤΕΤΑΡΤΗ

Μακαρόνια φούρνου με κόκκινη σαλτσούλα και ντοματοσαλάτα | Ψωμάκι

### ΠΕΜΠΤΗ

Κεφτεδάκια μοσχάρισια με πουρέ πατατούλας | Σαλατούλα λάχανο καρότο και ελαιόλαδο | Ψωμάκι

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Burger με μπιφτέκι μοσχάρισιο και ντοματούλα. Σαλάτα coleslaw