



## SUMMER CAMP MENU

Τα γεύματα παρασκευάζονται με αγάπη και μεράκι. Το διατροφολόγιο βασίζεται στα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής και είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να ισορροπεί ανάμεσα στα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται ένα παιδί, για να ανταπεξέλθει επαρκώς στις καθημερινές του δραστηριότητες.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
		16/06/2026	17/06/2026	18/06/2026	19/06/2026
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ		Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
ΦΑΓΗΤΟ		Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατατούλες φούρνου	Κροκέτες ψαριού με ρύζι	Ντομάτες γεμιστές με ρύζι και μυρωδικά	Burger με 100% μοσχαρίσιο κιμά και τυρί
ΣΑΛΑΤΑ		Αγγουροντόματα	Αγγούρι-Καρότο	Αγγουροντόματα	Αγγουροντόματα
	22/06/2026	23/06/2026	24/06/2026	25/06/2026	26/06/2026
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
ΦΑΓΗΤΟ	Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με ρύζι	Κροκέτες ψαριού με ρύζι	Σπανακόπιτα	Μακαρόνια με κιμά και κεφαλογραβιέρα	Πίτσα μαργαρίτα
ΣΑΛΑΤΑ	Αγγουροντόματα	Αγγούρι-Καρότο	Αγγουροντόματα	Πράσινη	Αγγούρι-Καρότο
	29/06/2026	30/06/2026	01/07/2026	02/07/2026	03/07/2026
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
ΦΑΓΗΤΟ	Κεφτεδάκια με πουρέ	Κροκέτες ψαριού με ρύζι	Ντομάτες γεμιστές με ρύζι και μυρωδικά	Παστίσιο	Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι
ΣΑΛΑΤΑ	Πράσινη	Αγγουροντόματα	Φέτα	Αγγουροντόματα	Αγγουροντόματα
	06/07/2026	07/07/2026	08/07/2026	09/07/2026	10/07/2026
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
ΦΑΓΗΤΟ	Φιλετάκια κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	Κροκέτες ψαριού με ρύζι	Τυρόπιτα	Πέννες με σάλτσα ντομάτας και κεφαλογραβιέρα	Burger με 100% μοσχαρίσιο κιμά και τυρί
ΣΑΛΑΤΑ	Πράσινη	Λάχανο-καρότο	Αγγουροντόματα	Πράσινη	Αγγουροντόματα
	13/07/2026	14/07/2026	15/07/2026	16/07/2026	17/07/2026
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
ΦΑΓΗΤΟ	Κεφτεδάκια με ρύζι	Ψάρι στο φούρνο με σάλτσα λεμονιού και πατάτες	Ντομάτες γεμιστές με ρύζι και μυρωδικά	Πέννες με μοσχαρίσιο κιμά και κεφαλογραβιέρα	Πίτσα μαργαρίτα
ΣΑΛΑΤΑ	Αγγουροντόματα	Λάχανο-καρότο	Φέτα	Λάχανο-καρότο	Αγγούρι-Καρότο



## SUMMER CAMP MENU

	20/07/2026	21/07/2026	22/07/2026	23/07/2026	24/07/2026
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
<b>ΦΑΓΗΤΟ</b>	Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με πουρέ πατάτας	Κροκέτες ψαριού με ρύζι	Σπανακόρυζο	Παστίσιο	Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι
<b>ΣΑΛΑΤΑ</b>	Αγγουροντόματα	Λάχανο-καρότο	Φέτα	Πράσινη	Αγγουροντόματα
	27/07/2026	28/07/2026	29/07/2026	30/07/2026	31/07/2026
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
<b>ΦΑΓΗΤΟ</b>	Μοσχαράκι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας	Ψάρι στο φούρνο λεμονάτο με πατάτες	Τυρόπιτα	Μακαρόνια με κιμά και κεφαλογραβιέρα	Burger με 100% μοσχαρίσιο κιμά και τυρί
<b>ΣΑΛΑΤΑ</b>	Πράσινη	Αγγούρι-Καρότο	Αγγουροντόματα	Αγγουροντόματα	Αγγουροντόματα
	24/08/2026	25/08/2026	26/08/2026	27/08/2026	28/08/2026
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
<b>ΦΑΓΗΤΟ</b>	Φιλετάκια κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	Ψαροκροκέτες με ρύζι	Ντομάτες γεμιστές με ρύζι και μυρωδικά	Παστίσιο	Πίτσα μαργαρίτα
<b>ΣΑΛΑΤΑ</b>	Πράσινη	Αγγούρι-Καρότο	Φέτα	Αγγουροντόματα	Πράσινη
	31/08/2026	01/09/2026	02/09/2026	03/09/2026	04/09/2026
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Τοστ με τυρί και γαλοπούλα και φρούτα εποχής	Κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτα εποχής	Κέικ βανίλιας και φρούτα εποχής	Κριτσίνια ολικής, κασέρι και φρούτα εποχής
<b>ΦΑΓΗΤΟ</b>	Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	Κροκέτες ψαριού με ρύζι	Σπανακόπιτα	Πέννες με μοσχαρίσιο κιμά και κεφαλογραβιέρα	Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι
<b>ΣΑΛΑΤΑ</b>	Πράσινη	Λάχανο-καρότο	Αγγουροντόματα	Αγγούρι-Καρότο	Αγγουροντόματα