Διατροφολόγιο Λιτόχωρο 3-10/82025

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ημέρα | Πρωινό | Δεκατιανό | Μεσημεριανό | Απογευματινό | Βραδινό |
| 3/8 1η μέρα | - | - | Μακαρονοσαλάτα, ψωμί | Φρούτο | Hot dog και πατατάκια, σαλάτα αναψυκτικό |
| 4/4 2η μέρα | Ψωμί με μερέντα, βούτυρο και γάλα | Μπισκότα | Τηγανιά χοιρινή με ρύζι, σαλάτα, ψωμί | Γιαούρτι με φρούτο και μπισκότο | Πατατοσαλάτα, ψωμί |
| 5/8 3η μέρα | Ψωμί με μαρμελάδα, βούτυρο και γάλα | Μπάρα δημητριακών | Αρακάς, σαλάτα, ψωμί, φέτα | Φρούτο | Burger με πατατάκια sticks |
| 6/8 4η μέρα | Γάλα με δημητριακά | Μπισκότο | Κοτόπουλο μπούτια με πατάτες , σαλάτα, ψωμί | Cupcakes | Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τριμμένο κασέρι, σαλάτα |
| 7/8 5η μέρα | Μπουγάτσες | Γιαούρτι με μαρμελάδα μπισκότο | Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα ψωμί | Φρούτο | Φασολάκια με πατάτες, φέτα, ψωμί, σαλάτα |
| 8/8 6η μέρα | Ψωμί με μαρμελάδα, βούτυρο και γάλα | Φρούτο | Φακές, φέτα, σαλάτα, ψωμί | Παγωτό με σιρόπι και πουράκια | Κλαμπ σάντουιτς με πατατάκια |
| 9/8 7η μέρα | Γάλα με δημητριακά | Μπισκότα | Κριθαράκι με μανιτάρια και κρέμα γάλακτος | Φρούτο | Σουβλάκια, πίτα, τζατζίκι, τυροκαυτερή, ντομάτα αναψυκτικό |
| 10/8 8η μέρα | Ψωμί με μερέντα, βούτυρο και γάλα | Σάντουιτς σαλάμι, κασέρι και χυμό | - | - | - |

2ο Σύστημα προσκόπων Κιλκίς