

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ ΙΟΥΛΙΟΥ 2020
(ΑΠΟ 01 ΕΩΣ 31 ΙΟΥΛΙΟΥ 2020)

ΤΕΤΑΡΤΗ	1	ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	
ΠΕΜΠΤΗ	2	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΦΑΚΕΣ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	3	ΜΠΑΜΙΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ		
ΣΑΒΒΑΤΟ	4	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΦΑΓΚΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	5	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΛΑΝΚΕΤ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	6	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ		
ΤΡΙΤΗ	7	ΓΕΜΙΣΤΑ	ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΙΝΙΑ ΜΕ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ		
ΤΕΤΑΡΤΗ	8	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΣΑΡΔΕΛΑ ΡΙΓΑΝΑΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	9	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	10	ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΙΝΙΑ ΡΙΓΑΝΑΤΑ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ	ΜΠΡΙΑΜ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	11	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ	ΦΑΓΚΡΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΟΛΟ
ΚΥΡΙΑΚΗ	12	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΣΟΛΩΜΟΣ	ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	13	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΧΑΝΤΡΕΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	14	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΜΠΑΜΙΕΣ	ΚΡΕΠΕΣ ΣΠΑΝΑΚΙ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	15	ΣΟΛΩΜΟΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ	
ΠΕΜΠΤΗ	16	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΜΠΡΙΑΜ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17	ΓΕΜΙΣΤΑ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΑΡΕ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	18	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ	ΦΑΓΚΡΙ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	19	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	20	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΠΕΝΝΕΣ ΣΟΥΦΛΕ	
ΤΡΙΤΗ	21	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΑΡΔΕΛΑ ΡΙΓΑΝΑΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	22	ΦΑΓΚΡΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΟΛΟ	ΓΕΜΙΣΤΑ	

ΚΑΘΕ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΨΗΤΑ ΤΗΣ ΩΡΑΣ

ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ
 ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ
 ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ
 ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
 ΜΠΙΦΤΕΚΙ
 ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ
 ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
 ΠΑΤΑΤΕΣ

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
 ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜΑΤΑ
 ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ
 ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΕΔ
 ΤΖΑΤΖΙΚΙ
 ΡΩΣΙΚΗ
 ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ
 ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ

ΠΕΜΠΤΗ	23	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΩΝΕΖ	ΜΠΑΜΙΕΣ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	24	ΜΠΡΙΑΜ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	25	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΦΑΓΚΡΙ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	26	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΛΑΝΚΕΤ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	27	ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΚΡΕΠΕΣ ΖΑΜΠΟΝ ΤΥΡΙ	
ΤΡΙΤΗ	28	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΣΟΛΩΜΟΣ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	29	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΓΕΜΙΣΤΑ	ΚΟΤΟΦΙΛΕΤΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	30	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΜΠΑΜΙΕΣ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	31	ΜΠΡΙΑΜ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	

-Ο- ΔΝΤΗΣ

-Ο- ΥΔΝΤΗΣ

-Ο- ΔΧΣΤΗΣ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ

-Ο- ΜΑΓΕΙΡΑΣ

Γεώργιος Ρέλλιας
Ταξίαρχος

Σπυρίδων Σκιαδάς
Πλωτάρχης

Παναγιώτης Παπανικολάου
Υπλχος

Νικόλαος Δασούτης
Μ.Υ.