

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΣΥΣΣΙΤΙΟΥ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2019  
(ΑΠΟ 01ΕΩΣ31ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ)**

|           |    |   |                                       |   |                           |                     |
|-----------|----|---|---------------------------------------|---|---------------------------|---------------------|
| ΤΡΙΤΗ     | 1  | ΑΡΓΙΑ                                       | ΑΡΓΙΑ                                 | ΑΡΓΙΑ   | ΑΡΓΙΑ                     |                     |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 2  | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ                | ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ                      | ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ                      |                           |                     |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 3  | ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ                      | ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ                             | ΦΑΣΟΛΑΔΑ                                      |                           |                     |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 4  | ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ                                  | ΛΑΧΑΝΟΝΤΟ-ΛΜΑΔΕΣ                      | ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ                                 |                           |                     |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 5  | ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ                                 | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ     | ΠΕΡΚΑ ΛΕΜΟΝΑΤΗ                                | ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ        |                     |
| ΚΥΡΙΑΚΗ   | 6  | ΑΡΓΙΑ                                       | ΑΡΓΙΑ                                 | ΑΡΓΙΑ   | ΑΡΓΙΑ                     | ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ    |
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 7  | ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ                        | ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ | ΚΡΕΠΕΣ ΣΠΑΝΑΚΙ ΤΥΡΙ                           |                           | ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ     |
| ΤΡΙΤΗ     | 8  | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΟΥΠΑ                             | ΦΑΣΟΛΑΔΑ                              | ΨΑΡΙ ΨΙΛΟ ΜΕ ΧΟΡΤΑ                            |                           | ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 9  | ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΤΥΡΟΠΙΤΑ                           | ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ                      | ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ                         | ΠΑΤΣΑ                     | ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ    |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 10 | ΜΟΥΣΑΚΑΣ                                    | ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ                   | ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΧΑΝΤΡΕΣ ΓΙΑΧΝΙ                      |                           | ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ  |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 11 | ΜΠΡΙΑΜ                                      | ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ                    | ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ                         |                           |                     |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 12 | ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ             | ΡΟΣΤΜΠΙΦ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ                 | ΣΟΛΩΜΟΣ ΣΧΑΡΑΣ                                | ΦΑΓΚΡΙ ΣΧΑΡΑΣ             | <b>ΣΑΛΑΤΕΣ</b>      |
| ΚΥΡΙΑΚΗ   | 13 | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ                           | ΓΚΙΟΥΛΜΠΑΣΙ                           | ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ                      | ΦΑΓΚΡΙ ΣΧΑΡΑΣ             | ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ           |
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 14 | ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ                        | ΠΕΝΝΕΣ ΣΟΥΦΛΕ                         | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΙΛΑΝΕΖΑ                            |                           | ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜΑΤΑ      |
| ΤΡΙΤΗ     | 15 | ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ                     | ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ               | ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΟ - ΤΥΡΟΠΙΤΑ                   |                           | ΠΡΑΣΙΝΗ             |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16 | ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΑΛΑ ΣΠΕΤΣΟΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ | ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ                  | ΡΕΒΥΘΙΑ                                       | ΚΕΜΠΑΠ ΠΡΟΒΙΟ ΣΟΥΒΛΑΣ     | ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΕΔ         |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 17 | ΜΟΥΣΑΚΑΣ                                    | ΓΙΔΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ          | ΦΑΣΟΛΑΔΑ                                      |                           | ΜΑΡΙΝΑΤΗ            |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 18 | ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΠΛΑΚΙ                           | ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ                   | ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΙΝΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ |                           | <b>ΟΡΕΚΤΙΚΑ</b>     |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 19 | ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ        | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ                      | ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ                                   | ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ      | ΤΖΑΤΖΙΚΙ            |
| ΚΥΡΙΑΚΗ   | 20 | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ                           | ΜΠΕΚΡΗ ΜΕΖΕ                           | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ             | ΦΑΓΚΡΙ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ | ΡΩΣΙΚΗ              |
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 21 | ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ                        | ΚΡΕΠΕΣ ΣΠΑΝΑΚΙ                        | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ                  |                           | ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ          |

|                  |           |                                |   |                           |                              |   |
|------------------|-----------|--------------------------------|---|---------------------------|------------------------------|---|
| <b>ΤΡΙΤΗ</b>     | <b>22</b> | ΑΡΝΑΚΙ ΦΡΙΚΑΣΕ                 | ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ<br>ΓΚΡΑΤΙΝΕ<br>ΜΕ ΦΕΤΑ       | ΦΑΚΕΣ                     |                              | <b><u>ΚΑΘΕ<br/>ΜΕΣΗΜΕΡΙ<br/>ΨΗΤΑ ΤΗΣ<br/>ΩΡΑΣ</u></b><br><br>ΜΠΡΙΖΟΛΑ<br>ΧΟΙΡΙΝΗ<br>ΣΝΙΤΣΕΛ<br>ΧΟΙΡΙΝΟ<br>ΜΠΡΙΖΟΛΑ<br>ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ<br>ΦΙΛΕΤΟ<br>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ<br>ΜΠΙΦΤΕΚΙ<br>ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ<br><br><b><u>ΣΑΛΑΤΕΣ</u></b><br>ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ<br>ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜ<br>ΑΤΑ<br>ΠΡΑΣΙΝΗ<br>ΣΑΛΑΤΑ<br>ΛΑΕΔ<br>ΜΑΡΙΝΑΤΗ<br>ΤΖΑΤΖΙΚΗ<br>ΡΩΣΙΚΗ<br>ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ<br>ΤΑΡΑΜΟΣΑΛ<br>ΑΤΑ<br>ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ<br>ΠΑΤΑΤΕΣ<br>ΤΗΓ. |
| <b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>   | <b>23</b> | ΨΑΡΙ ΣΟΥΠΑ                     | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ<br>ΚΥΔΩΝΙΑ ΚΑΙ<br>ΞΥΝΟΜΗΛΑ | ΦΑΣΟΛΑΔΑ                  |                              |   |
| <b>ΠΕΜΠΤΗ</b>    | <b>24</b> | ΜΟΥΣΑΚΑΣ                       | ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑΜΕ<br>ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ          | ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ             |                              |   |
| <b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> | <b>25</b> | ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ<br>ΣΠΑΝΑΚΙ          | ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ<br>ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ<br>ΠΟΥΡΕ    | ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ            | ΜΠΡΙΑΜ                       |   |
| <b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>   | <b>26</b> | ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ<br>ΜΕ ΠΟΥΡΕ       | ΚΟΚΚΟΡΑΣ<br>ΚΡΑΣΑΤΟΣ ΜΕ<br>ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ    | ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ<br>ΣΧΑΡΑΣ       | ΠΕΡΚΑ ΛΕΜΟΝΑΤΗ               |   |
| <b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>   | <b>27</b> | ΑΡΝΙ ΚΛΕΦΤΙΚΟ                  | ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ                             | ΚΟΤΟΦΙΛΕΤΑ<br>ΡΙΓΑΝΑΤΑ    | ΣΟΛΩΜΟΣ ΚΑΙ<br>ΦΑΓΚΡΙ ΣΧΑΡΑΣ |   |
| <b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>   | <b>28</b> | ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ<br>ΧΑΝΤΡΕΣ ΓΙΑΧΝΙ | ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ<br>4 ΤΥΡΙΑ                    | ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ<br>ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ   |                              |   |
| <b>ΤΡΙΤΗ</b>     | <b>29</b> | ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ                   | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ<br>ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ                  | ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ           |                              |   |
| <b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>   | <b>30</b> | ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ                      | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ<br>ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ               | ΦΑΓΚΡΙ ΣΧΑΡΑΣ<br>ΜΕ ΧΟΡΤΑ |                              |   |
| <b>ΠΕΜΠΤΗ</b>    | <b>31</b> | ΜΟΥΣΑΚΑΣ                       | ΧΟΙΡΙΝΟ<br>ΠΡΑΣΣΟΣΕΛΙΝΟ                 | ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ<br>ΙΜΑΜ        |                              |   |