

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΣΥΣΣΙΤΙΟΥ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022
(ΑΠΟ 01ΕΩΣ31ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ2022)

ΣΑΒΒΑΤΟ	1	ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	2	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	3	ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ				
ΤΡΙΤΗ	4	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΡΕΒΥΘΙΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΚΑΘΕ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΨΗΤΑ ΤΗΣ ΩΡΑΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	5	ΨΑΡΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ		
ΠΕΜΠΤΗ	6	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ		ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	7	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΪΚΑ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΠΕΣΤΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΣΑΒΒΑΤΟ	8	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ	9	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ	ΦΑΓΚΡΙ ΚΑΙ ΛΑΥΡΑΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	10	ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΣΑΡΔΕΛΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΧΟΡΤΑ	ΠΕΝΝΕΣ ΣΟΥΦΛΕ		ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΤΡΙΤΗ	11	ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑ ΔΕΣ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΟΥΠΑ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΠΙΤΟΚΑΛΑ ΡΟΥΖ	ΣΑΛΑΤΕΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	12	ΦΑΓΚΡΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΙΚΑ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ	ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ	13	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΧΑΝΤΡΕΣ ΓΙΑΧΝΙ		ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΕΔ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	14	ΓΕΜΙΣΤΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΤΑΨΙΟΥ	ΟΡΕΚΤΙΚΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ	15	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΛΑΝΚΕΤ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΛΕΜΟΝΑΤΗ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ	16	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΦΑΓΚΡΙ ΚΑΙ ΛΑΥΡΑΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17	ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΠΕΝΝΕΣ ΑΛΑ ΚΡΕΜ		ΤΖΑΤΖΙΚΙ
ΤΡΙΤΗ	18	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΓΑΥΡΟΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΦΑΚΕΣ	ΡΩΣΙΚΗ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΟΥΠΑΣ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ	20	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ		ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	21	ΜΠΡΙΑΜ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	22	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΑΝΚΕΤ	ΚΑΘΕ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΨΗΤΑ ΤΗΣ ΩΡΑΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ	23	ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ - ΜΠΡΟΚΟΛΟ - ΠΑΤΑΤΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	24	ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΠΙΤΟΚ ΑΛΛΑ ΡΟΥΖ	ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ	ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΤΡΙΤΗ	25	ΣΑΡΔΕΛΑ ΡΙΓΑΝΑΤΗ	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ	ΡΕΒΥΘΙΑ	ΜΑΡΙΔΑ ΤΗΓΑΝΗΤΗ	ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ	26	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ		ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΠΕΜΠΤΗ	27	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΧΑΝΤΡΕΣ ΓΙΑΧΝΙ		ΣΑΛΑΤΕΣ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜ ΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΕΔ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ	28	ΚΟΤΟΜΠΟΥΤΑΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ	ΣΟΛΟΜΟΣ ΚΑΙ ΛΑΒΡΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΟΡΕΚΤΙΚΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ	29	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΠΕΝΝΕΣ	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	ΠΕΝΝΕΣ ΣΟΥΦΛΕ	ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΡΩΣΙΚΗ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΤΑΡΑΜΟΣΑΛ ΑΤΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ	30	ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΦΑΓΚΡΙ ΚΑΙ ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	31	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ	ΣΑΡΔΕΛΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΧΟΡΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ : ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ ΝΑ ΠΡΟΚΥΨΟΥΝ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΦΑΓΗΤΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΛΑΕΔ.

-Ο-
ΔΝΤΗΣ

-Ο-
ΥΔΝΤΗΣ

-Ο-
ΤΜΗΜ/ΧΗΣ ΤΠΥ

-Ο-
ΔΧΣΤΗΣ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ

-Ο-
ΜΑΓΕΙΡΑΣ

Αλέξανδρος Δεσούπρης
Υποστράτηγος

Αλέξανδρος Μακρής
Ασχος (ΥΟΚ)

Βασίλειος Γιαννακαράς
Ανθστής(ΠΖ)

Νικόλαος Δασούτης
Μ.Υ.