

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΡΑΤΟΥ «ΘΗΣΕΑΣ»
ΛΕΣΧΗ ΑΕΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΑΣΔΥΣ
ΔΧΣΗ ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ
20 Μαρ 24

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ ΛΑΦ/ΑΣΔΥΣ ΜΗΝΟΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

Δευτέρα 1/4/24	A: ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ(ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ) B: ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τρίτη 2/4/24	A: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY B: ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ)	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τετάρτη 3/4/24	A: ΦΑΚΕΣ B: ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΧΟΡΤΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Πέμπτη 4/4/24	A: ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ B: ΜΠΡΙΑΜ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Παρασκευή 5/4/24	A: ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ (ΠΙΠΕΡΙΕΣ,ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ) B: ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Σάββατο 6/4/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Κυριακή 7/4/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Δευτέρα 8/4/24	A: ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα

	B: ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ	Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Τρίτη 9/4/24	A: ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ B: ΙΜΑΜ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Τετάρτη 10/4/24	A: ΓΕΜΙΣΤΑ (ΟΡΦΑΝΑ) B: ΛΑΥΡΑΚΙ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Πέμπτη 11/4/24	A: ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ B: ΜΠΑΜΙΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Παρασκευή 12/4/24	A: ΓΑΡΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ B: ΓΙΓΑΝΤΕΣ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Σάββατο 13/4/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Κυριακή 14/4/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Δευτέρα 15/4/24	A: ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ B: ΣΟΥΠΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Τρίτη 16/4/24	A: ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ B: ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο

Τετάρτη 17/4/24	A: ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ B: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Πέμπτη 18/4/24	A: ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΟΣΧΑΡΙ B: ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Παρασκευή 19/4/24	A: ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ B: ΦΑΣΟΛΑΔΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Σάββατο 20/4/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Κυριακή 21/4/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Δευτέρα 22/4/24	A: ΜΟΥΣΑΚΑΣ B: ΣΟΥΠΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΜΕ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τρίτη 23/4/24	A: ΓΑΡΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ B: ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΠΡΑΣΟ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Τετάρτη 24/4/24	A: ΓΙΓΑΝΤΕΣ B: ΜΠΑΜΙΕΣ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) E: Λάχανο - Καρότο
Πέμπτη 25/4/24	A: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα

	B: ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ	Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Παρασκευή 26/4/24	A: ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑ B: ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΙΞ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Σαββάτο 27/4/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Κυριακή 28/4/24	ΔΕΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΦΑΓΗΤΟ	
Μεγάλη Δευτέρα 29/4/24	A: ΓΕΜΙΣΤΑ B: ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο
Μεγάλη Τρίτη 30/4/24	A: ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ B: ΜΠΡΙΑΜ	A: Αγγουροντομάτα B: Χωριάτικη Γ: Φέτα Δ: Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα ντοματίνια, βαλσάμικο) Ε: Λάχανο - Καρότο

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

(α) Η διαθέση γευμάτων των μένου της Ημέρας και της ώρας της ΛΑΦ/ ΑΣΔΥΣ, είναι από Δευτέρα έως Παρασκευή από 13:30 μ.μ. έως 15:30 μ.μ.

(β) Η συμμετοχή για το γεύμα της ώρας πρέπει να δηλώνεται στη ΛΑΦ και την ίδια ημέρα μέχρι τις 11:30 π.μ. το αργότερο.

(γ) Η συμμετοχή για τις σαλάτες πρέπει να δηλώνεται στη ΛΑΦ 1 ημέρα νωρίτερα και μέχρι τις 08:30 π.μ.