



SUPER MARKET

ΚΡΗΤΙΚΟΣ

Κάθε μέρα δίπλα σας!

W42-43/22

Ισχύει από 13/10 έως 26/10/2022

Για εμάς στον ΚΡΗΤΙΚΟ  
η προσφορά είναιΤΡΟΠΟΣ  
ΖΩΗΣΕπιλέγοντας τα προϊόντα  
του φυλλαδίου σε προσφορά  
στηρίζετε  
το Φιλανθρωπικό σωματείο  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΑΜΕΑ.\*Φρέσκο Βόειο ποντίκι εισαγωγής  
για την κατσαρόλα σας8 85€  
ΤΟ ΚΙΛΟ\* Φρέσκο Κοτόπουλο Στήθος  
ελληνικό για υγιεινά γεύματα4 55€  
ΤΟ ΚΙΛΟ

Οι τιμές των προϊόντων του εξωφύλλου ισχύουν από ΠΕΜΠΤΗ 13/10 έως ΤΕΤΑΡΤΗ 19/10/22

Τυρί ΑΡΚΑΔΙΚΟ ΤΡΙΠΟΛΗ

-1,74€  
8,99€  
7 25€  
ΤΟ ΚΙΛΟ

Γραβιέρα Κρήτης ΠΟΠ

-2,80€  
13,15€  
10 35€  
ΤΟ ΚΙΛΟ

Αχλάδια Κρυστάλλια

0 99€  
ΤΟ ΚΙΛΟΟΛΑ ΤΑ ΤΟΣΤΑΚΙ  
CRETA FARMS  
αλλαντικά κοπής

-30%

11,85€  
8 30€  
ΤΟ ΚΙΛΟΟΛΑ ΤΑ ΟΛΥΜΠΟΣ  
αλειψώμενα προϊόντα

-30%



Ποιότητα &amp; Τιμή

ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ  
Ξηροί καρποί &  
αποξηραμένα φρούτα

-20%

Η μεσογειακή  
διατροφή αξίζει  
να μας γίνειΤΡΟΠΟΣ  
ΖΩΗΣ

Φθινόπωρο σημαίνει αλλαγές και αναδιοργάνωση αλλά και σημαντικές αποφάσεις για τη διατροφή και τον πιο ισορροπημένο τρόπο ζωής που θέλουμε για το χρόνο που έρχεται.

Η Μεσογειακή Διατροφή, ένα από τα πιο δημοφιλή και υγιεινά διατροφικά πρότυπα σε όλο τον κόσμο, εμπνευσμένη από τον τόπο μας και τα προϊόντα του, είναι ο ιδανικός σύμμαχος για να ξεκινήσετε να αλλάζετε συνήθειες προς το καλύτερο!

Στον ΚΡΗΤΙΚΟ πιστεύουμε πως...

Η μεσογειακή διατροφή αξίζει να μας γίνει ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Μάθετε περισσότερα για τη Μεσογειακή Διατροφή και τα οφέλη της στο <https://kritikos-sm.gr/>



Για εμάς στον ΚΡΗΤΙΚΟ  
η προσφορά είναι

**ΤΡΟΠΟΣ  
ΖΩΗΣ**



**Από 13/10 έως 26/10**

Αγοράζοντας τα προϊόντα του φυλλαδίου  
σε προσφορά από 20% έως 50% φθηνότερα  
βοηθάτε να συμβάλλουμε μαζί στην κάλυψη βασικών  
αναγκών του Φιλανθρωπικού Σωματείου  
**ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΑΜΕΑ.**





**\*Φρέσκος Βόειος Κιμάς**  
ιδανικός για τα μακαρόνια σας

**8 25€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**\*Χοιρινή Μπριζόλα Κόντρα**  
με κόκαλο εισαγωγής για τα κάρβουνα

**6,45€**  
**-1,20€**  
**5 25€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**\*Χοιρινή Πανσέτα**  
με κόκαλο εισαγωγής  
για τα κάρβουνα

**6,10€**  
**-0,65€**  
**5 45€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**Λευκό τυρί Φάρμα Τρικάλων**

**7,60€**  
**-1,00€**  
**6 60€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**Σκληρό τυρί Δανίας**

**10,48€**  
**-1,53€**  
**8 95€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**Κασέρι ΜΠΕΛΑΣ ΒΕΡΜΙΟΥ ΠΟΠ**

**17,85€**  
**-1,90€**  
**15 95€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**ΟΛΑ ΤΑ**  
χύμα τυριά  
**ΟΛΥΜΠΟΣ** **-20%**

**Ημισκληρο τυρί ΠΙΝΔΟΣ**



**9,95€**  
**-1,50€**  
**8 45€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**Γκούντα Γερμανίας**  
για τoστ

**8,90€**  
**-1,50€**  
**7 40€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**Παστουρμάς**  
**MIPAN**  
Παραδοσιακός

**-10%**

**Σουτζούκι MIPAN**  
Παραδοσιακό 400γρ.

**Παστουρμάς MIPAN**  
παραδοσιακός  
σε φέτες 100γρ.

**Παστουρμάς MIPAN**  
άοσμος σε φέτες 100γρ.

**26,80€**  
**24 12€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**8,53€**  
**7 68€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 21,33€ 19,20€

**4,50€**  
**4 05€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 45,00€ 40,50€

**4,16€**  
**3 74€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 41,50€ 37,40€

Διευκρινίζεται ότι σε ορισμένα καταστήματα πιθανώς να μη διατίθενται κάποιο από τα προϊόντα που απεικονίζονται ανάλογα με την ποικιλία τους.

**ΟΛΑ  
ΤΑ LURPAK  
SOFT LIGHT**

**-20%**



LURPAK soft light 225g ~~3,21€~~ **2,57€**  
τ. κιλού: 14,27€ 11,42€

**-20%**



**ΟΛΑ ΤΑ  
ARLA PROTEIN**



Arla PROTEIN ρόφημα γάλακτος σοκολάτα με 50% λιγότερη ζάχαρη 479ml  
~~2,59€~~ **2,07€**  
τ. λίτρου: 5,18€ 4,14€



Arla PROTEIN Cottage Cheese 200g  
~~2,55€~~ **2,04€**  
τ. κιλού: 12,75€ 10,20€

**ΗΠΕΙΡΟΣ Αλειφωτή Με Φέτα**  
200γρ.



**ΗΠΕΙΡΟΣ Τριγωνάκια**  
με κασέρι ή με γραβιέρα 140γρ.



~~2,65€~~  
**2 12€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 13,25€ 10,60€



~~1,99€~~  
**1 59€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 14,21€ 11,37€

**-20%**

**DIROLLO Cottage Cheese**  
225γρ.

**Κατίκι Δομοκού ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΠΟΠ** 200γρ.

**Ημισκληρο τυρί ΛΟΓΑΔΙ ΗΠΕΙΡΟΣ**



~~2,55€~~  
**2 04€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 11,33€ 9,07€



~~2,42€~~  
**1 94€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 12,10€ 9,70€



~~13,98€~~  
**11 18€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**Γαλοπούλα ΠΑΣΣΙΑΣ Κορυφαίο**  
Ψητή Οβάλ

**CRETA FARMS Γαλοπούλα & Edam light 0-3%** 280γρ. (-0,60€)

**FREEVIA άπαχο Πρόβειο 1%**  
360γρ.



**-40%**

~~17,49€~~  
**10 49€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

Συμμετέχει και το χοιρομέρι ΚΟΡΥΦΑΙΟ ψητό οβάλ 40% φθηνότερα



**-1,04€**

~~4,99€~~  
**3 95€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 17,82€ 14,11€



**-20%**

~~6,26€~~  
**5 01€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 17,39€ 13,91€

# Σύνδεσμο Προστασίας Παιδιών και ΑμΕΑ



**Κατοκίσιο Τυρί ΚΗΤΗΜΑ**  
**ΛΑΖΑΝΑΚΗ** σε φέτες  
150γρ.



**-20%**

3,59€

**2 87€**

ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 23,93€ 19,13€

**LA VACHE QUI RIT**  
original ή light 8τεμ. 133γρ



**-20%**

2,07€

**1 66€**

ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 15,56€ 12,48€

**LA VACHE QUI RIT**  
Τυροβουτιές 140γρ.



**-0,50€**

2,19€

**1 69€**

ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 15,64€ 12,07€

**ΧΡΥΣΑ ΑΥΓΑ βιολογικά** 4άδα  
53-63γρ.



**-0,78€**

3,11€

**2 33€**

Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
Συμμετέχουν και τα ΧΡΥΣΑ ΑΥΓΑ ελευθέρως βοσκής δάδα 53+γρ. (-0,50€) 20% φθηνότερα

**ΟΛΑ ΤΑ ΚΑΝΑΚΙ**  
φρέσκα φύλλα & ζύμη πίτσας **-35%**

**Φρέσκο φύλλο κρούστας ΚΑΝΑΚΙ** 500γρ. (-20%)



**-35%**

3,54€

**2 30€**

ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 7,08€ 4,60€

**ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΛΦΑ ΤΣΑΛΑΚΩΤΕΣ** **-30%**

**Τυρόπιτα Τσαλακωτή Πηλίου** 850γρ.



**-30%**

6,95€

**4 87€**

ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 8,18€ 5,73€

**Γύρος CRETA FARMS**  
προψημένους χοιρινός ή κοτόπουλο κτψ. 330γρ.



**-20%**

7,45€

**5 96€**

ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 22,57€ 18,06€

**Γάμπαρη Νο3** κτψ. 450γρ.



**-2,03€**

7,98€

**5 95€**

ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 17,73€ 13,22€

Συμμετέχουν όλες οι γαρίδες & γάμπες 20% φθηνότερα

**ΟΛΑ ΤΑ ΝΗΣΙΩΤΙΚΑ** **-20%**



**-20%**

**PESCANOVA**

Η φρεσκάδα έχει γεύση!



**PESCANOVA** ΓΑΡΙΔΕΣ ΑΡΓΕΝΤΙΝΗΣ Νο2 400g  
9,98€ **7,98€**  
τ. κιλού: 24,95€ 19,95€

**PESCANOVA** ΓΑΡΙΔΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΕΛΥΦΟΣ ΜΕΓΑΛΕΣ 350g  
9,98€ **7,98€**  
τ. κιλού: 28,51€ 22,80€

**PESCANOVA** ΧΤΑΠΟΔΙ ΠΛΟΚΑΜΙ 600g  
17,99€ **14,39€**  
τ. κιλού: 29,98€ 23,99€

**-20%**

# Αγοράζοντας τα προϊόντα φυλλαδίου στηρίζετε το

**ΟΛΑ ΤΑ**  
 παραδοσιακά  
 γιαούρτια **ΡΟΔΟΠΗ** **-20%**



**ΒΙΤΑΜ** κλασικό  
 200γρ.



**-20%**

1,44€

**1 15€**  
 ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
 τ. κιλού: 7,20€ 5,75€

Συμμετέχει και το ΒΙΤΑΜ Soft 400γρ. & FLORA soft με βούτυρο 225γρ. 20% φθηνότερα

**Γιαούρτι ΝΟΥΝΟΥ** στραγγιστό  
 3x200γρ. (2+1δώρα)



**-20%**

3,32€

**2 66€**  
 Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
 τ. κιλού: 5,53€ 4,43€

Συμμετέχει και το Γιαούρτι ΝΟΥΝΟΥ στραγγιστό 1kg (-0,50€) 20% φθηνότερα

**Γιαούρτι ΚΡΙ ΚΡΙ** στραγγιστό  
 3X200γρ. (2+1δώρα)



**-20%**

3,46€

**2 77€**  
 Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
 τ. κιλού: 5,77€ 4,61€

**ΟΛΟΙ ΟΙ ΧΥΜΟΙ**  
**ΟΛΥΜΠΟΣ** 1L **-20%**



**ΟΛΟΙ ΤΑ ΜΕΓΓΑΛ**  
**ΑΡΙΑΝΙ & ΚΕΦΙΡ** **-20%**



**ΟΛΟΙ ΟΙ NESCAFÉ**  
**AZERA & GOLD** **-30%**



**Καφές Φίλτρου JACOBS** Εκλεκτός  
 250γρ.



**-20%**

5,59€

**4 47€**  
 ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
 τ. κιλού: 22,36€ 17,88€

Συμμετέχουν και οι JACOBS φίλτρου SELECTIONS, ΔΥΝΑΤΟΣ & DECAF 250γρ. 20% φθηνότερα

**ΟΛΟΙ ΟΙ καφέδες**  
**LAVAZZA** **-25%**



**Καφές espresso**  
**LAVAZZA Rossa**  
 αλεσμένος 250γρ.

5,03€

**3 77€**  
 ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
 τ. κιλού: 20,12€ 15,08€

**FITNESS** δημητριακά  
 & μπάρες **-40%**



Ξηραίνονται τα 600γρ. & 625γρ.

**ΟΛΑ ΤΑ KELLOGG'S**  
 παιδικά δημητριακά **-40%**



**ΟΛΕΣ ΟΙ NATURE**  
**VALLEY** μπάρες  
 δημητριακών πολ/σιες **-35%**



# Σύνδεσμο Προστασίας Παιδιών και ΑμΕΑ



Ποιότητα & Τιμή



ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ  
δημητριακά ενηλίκων

+50  
Πόντοι

**249€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

ΟΛΕΣ ΟΙ φρυγανιές  
ELITE (3+1)

-25%

Φρυγανιές ELITE  
σταρένιες 4x125γρ. (3+1δώρο)

**2,27€**  
**170€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. κιλού: 4,54€ 3,40€

ΜΕΛΙ ΑΤΤΙΚΗ 1Kg

**12,90€**  
**1095€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

Συμμετέχει και το μέλι ΑΤΤΙΚΗ 250γρ. & 455γρ. 15% φθηνότερα

ΟΛΑ ΤΑ ροφήματα  
MARCHOC

-25%

Ρόφημα σοκολάτας 0% ζάχαρη  
230γρ.

**3,89€**  
**292€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 16,94€ 12,70€

LIPTON Φρούτα Του Δάσους  
20τεμ.

**2,95€**  
**219€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

Συμμετέχει και το LIPTON τσάι λεμόνι, βανίλια, καραμέλα 20τεμ. 25% φθηνότερα

ΟΛΟ ΤΟ τσάι  
TWININGS

-30%

Πράσινο τσάι TWININGS Pure  
10τεμ.

**3,62€**  
**253€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

Tortillas EL SABOR

Big Wraps Family Time 420γρ.

**2,19€**  
**165€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 5,92€ 4,46€

Συμμετέχουν και τα EL SABOR wraps family time 8τεμ. 320γρ., 6τεμ. 370γρ. & Happy time ολικής 4τεμ. 245γρ. 25% φθηνότερα

ΟΛΑ ΤΑ ΚΑΤΣΕΛΗΣ  
ΓΕΡΜΑΝΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

-30%

Πολύσπορο με σίκαλη & βρώμη  
500γρ.

**2,70€**  
**189€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 5,40€ 3,78€

Συμμετέχουν τα ψωμιά ΚΑΤΣΕΛΗΣ ψίχα & μίνι 30% φθηνότερα

ΟΛΑ ΤΑ ΚΡΙΣ ΚΡΙΣ  
ΦΕΤΕΣ ΖΩΗΣ

-30%

Πολύσπορο 500γρ.

**2,29€**  
**160€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 4,58€ 3,20€

Συμμετέχουν και τα ΚΡΙΣ ΚΡΙΣ ψωμιά ΒΡΙΟΧΕ για μπέργκερ ή σαντούτσια 25% φθηνότερα

ΟΛΑ ΤΑ ρύζια  
UNCLE BEN'S 2'

-25%

Ρύζι UNCLE BEN'S Original  
10' σακουλάκι  
500γρ.

**2,79€**  
**209€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 5,58€ 4,18€

Συμμετέχουν και τα UNCLE BEN'S 10' 500γρ., basmati & καστανό ρύζι 500γρ.

Γλυκόζινες σάλτσες UNCLE BEN'S  
450γρ.

-25%

**2,99€**  
**224€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 6,64€ 4,98€

ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
RIO MARE

-35%

Τόνος RIO MARE σε ελαιόλαδο 2x104γρ.  
ή νερό 2x112γρ.

**7,98€**  
**519€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. κιλού: 38,37€ 24,95€

τ. κιλού: 35,63€ 23,17€

Κάθε μέρα με τις καλύτερες προσφορές!



## Γνωρίστε τον ελληνικό καφέ ΕΛ ΓΚΡΕΚΟ και κερδίστε!

Με την αγορά οποιασδήποτε συσκευασίας ελληνικού καφέ ΕΛ ΓΚΡΕΚΟ έχετε έκπτωση 50%

Επιπλέον, με τη χρήση της κάρτας



5 τυχεροί από εσάς θα κερδίσουν ένα σετ ολοκληρωμένης εμπειρίας ελληνικού καφέ ΕΛ ΓΚΡΕΚΟ.

Το σετ περιλαμβάνει:



Διάρκεια διαγωνισμού: 13.10.22 - 26.10.22



**-50%**

**ΧΩΡΙΣ  
ΚΑΦΕΪΝΗ**  
100% ARABICA

3,16€ **1,58€**  
τ. κιλού: 18,81€-9,40€

**ΚΛΑΣΙΚΟΣ**

2,94€ **1,47€**  
τ. κιλού: 17,50€-8,75€

**ΣΚΟΥΡΟΣ**

3,05€ **1,53€**  
τ. κιλού: 18,15€-9,08€



# NUTRICIA

## ΒΡΕΦΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ

**-25%**



NUTRICIA Βανίλια Ρυζάλευρο  
250g

3,74€ **2,81€**  
τ. κιλού: 14,96€-11,22€



NUTRICIA Φαρίν Λακτέ  
250g

2,27€ **1,70€**  
τ. κιλού: 9,08€-6,81€



NUTRICIA Μπισκοτόκρεμα  
250g

3,74€ **2,81€**  
τ. κιλού: 14,96€-11,22€



NUTRICIA Φρουτόκρεμα  
250g

3,74€ **2,81€**  
τ. κιλού: 14,96€-11,22€



# Αγοράζοντας τα προϊόντα φυλλαδίου στηρίζετε το

**Ζυμαρικά MELISSA**  
No6, No7, ή No10 500γρ.



**-0,45€**

**1,24€**

**0 79€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 2,48€ 1,58€

Συμμετέχουν και τα MELISSA No2, No3, No5 & λαζανάκι 500γρ. 30% φθηνότερα

**Maggi ζωμός κότας, βοδινό, λάχανικά 6L 132γρ.**



**-30%**  
Τα 2 τεμάχια

**4,34€**

Το 1 τεμ.: 2,17€

**3 04€**  
ΤΑ 2 ΤΕΜΑΧΙΑ

**Τομάτες ΓΚΡΕΚΑ φιλοκομμένες 400γρ.**



**-0,35€**

**0,94€**

**0 59€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 2,35€ 1,48€

**Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ΞΥΛΟΥΡΗΣ 3L**



**-2,65€**

**18,25€**

**15 60€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 6,08€ 5,20€

**Ηλιέλαιο SANOLA 5L**



**-4,35€**

**19,85€**

**15 50€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 3,97€ 3,10€

**Ποιότητα & Τιμή**

**ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ ρύζια 1Kg**

**+50 ΠΟΝΤΟΙ**

**Ρύζι γλασέ 1kg**



**1 65€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

**ΟΛΑ ΤΑ λαχανικά BONDUELLE σε κονσέρβα -25%**



**0,85€**

**-0,30€**

**0 55€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 2,50€ 1,62€

Συμμετέχει και το βαλαμικό ΜΕΤΟΧΙ ΑCETO Modena & κρέμα βαλαμικό 250ml 20% φθηνότερα & όλα τα TURCI 40ml 20% φθηνότερα

**ΓΝΗΣΙΟ ΞΥΔΙ ΔΥΝΑΤΟ 7° ΤΟ ΜΕΤΟΧΙ λευκό ή κόκκινο 340ml**



**0,85€**

**-0,30€**

**0 55€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 2,50€ 1,62€

**ΟΛΟΙ ΟΙ τόνοι Ο ΨΑΡΑΣ τεμαχισμένοι -20%**



τ. κιλού: 17,77€ 14,20€

**3,98€**

**3 18€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. κιλού: 19,13€ 15,29€




**Χυλοπίτες Πηλίου 500γρ.**

**+30 ΠΟΝΤΟΙ**

**2 29€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 4,58€

**ΔΕΙΞΕ ΟΤΙ ΝΟΙΑΖΕΣΑΙ, ΜΕ BARILLA.**



**Barilla**

**Γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών με τη γεύση που της αξίζει.**

**40 ΠΟΝΤΟΙ**

**0,50€**  
ΚΑΤΑΧΩΡΗΤΟΜ

**0,60€**  
ΚΑΤΑΧΩΡΗΤΟΜ

**1€**  
ΦΘΙΝΟΤΕΡΑ

Αγοράζοντας δύο (2) πολυκομματικές BARILLA No7 500g (2 τεμ. -0,30€ ΕΚΠΤΩΣΗ)

Αγοράζοντας δύο (2) πολυκομματικές BARILLA PENNE RIGATE 500g (2 τεμ. -0,60€ ΕΚΠΤΩΣΗ)

Αγοράζοντας δύο (2) όμοια τεμάχια αλάτος BARILLA Pesto (150g, 195g, 200g)

Η ενέγγιστη ισχύει από 15/10-25/10. \* Στην ενέγγιστη συμμετέχουν και οι πολυκομματικές BARILLA No8 & No9 500g (2 τεμ. -0,50€ ΕΚΠΤΩΣΗ). \*\* Στην ενέγγιστη συμμετέχουν και η πολυκομματική BARILLA FARFALLE 500g (2 τεμ. -0,50€ ΕΚΠΤΩΣΗ), διακρινόμενες από τις οριζόντιες κατσαβίτσες πιθανώς να μη διατίθενται κλειστό από τα προϊόντα που απεικονίζονται ανάλογα με την πακίλα τους.

# Σύνδεσμο Προστασίας Παιδιών και ΑμΕΑ



**ΟΛΑ ΤΑ** προϊόντα  
**HEINZ**

**-30%**



**Ketchup 570γρ.**

**3,82€**

**2 67€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 6,70€ 4,68€

**Μουστάρδα HELLMANN'S**  
απαλή 265γρ.



**-30%**

**2,99€**

**2 09€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 11,28€ 7,89€

Συμμετέχει και η μουστάρδα  
HELLMANN'S light 225ml  
30% φθηνότερα

**Αλεύρι ΑΛΛΑΤΙΝΗ**

για όλες τις χρήσεις 1kg (-0,30€)



**-0,30€**  
ΦΘΙΝΟΤΕΡΑ

**-0,67€**

**2,32€**

**1 65€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

Συμμετέχει και το Αλεύρι  
ΑΛΛΑΤΙΝΗ ολικής 1kg  
25% φθηνότερα

**Παξιμάδια ΤΟ ΜΑΝΝΑ**  
λαδιού Κυθήρων 400γρ.



**-1,18€**

**3,73€**

**2 55€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 9,33€ 6,38€

**ΟΛΑ ΤΑ** κριτσίνια  
**ΤΣΑΝΟΣ**

**-25%**



**Κριτσίνια**  
με φρέσκο τυρί  
120γρ.

**1,89€**

**1 42€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 15,75€ 11,83€

**Κρουασάν CHAMPION** πραλίνα  
4x70γρ.

**-10%**



**2,09€**

**1 88€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 7,46€ 6,71€

Συμμετέχει και το κρουασάν  
SERENATA κακάο 3x50γρ.  
10% φθηνότερα

**Σοκολατένιο σνακ**  
**KINDER BUENO** 6τεμ. 129γρ.



**-15%**

**2,40€**

**2 04€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 16,60€ 15,81€

Συμμετέχει και το KINDER  
BUENO 2x5τεμ. &  
white T3 130γρ.  
20% φθηνότερα

**ΟΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑΤΙΝΗ**  
**KINGS SOFT** 180γρ.  
& **ΓΕΜΑΤΑ ΤΡΑΓΑΝΑ**  
230γρ.

**-25%**



**Σοκολάτα υγείας ΠΑΥΛΙΔΗΣ**  
με πορτοκάλι, αμύγδαλα ή  
φουντούκια 100γρ.

**-15%**



**1,48€**

**1 26€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 14,80€ 12,60€

Συμμετέχουν και οι σοκολάτες  
ΠΑΥΛΙΔΗΣ υγείας κακάο, μπισκότο,  
κρέμα-φράουλα & κρέμα καπουταίνο  
100γρ. 20% φθηνότερα

**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ**

**Γεμιστά**  
από  
**χαρά**



**-20%**



**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ μπισκότα**  
Γεμιστά με Φράουλα

**1,36€ 1,09€**  
τ. κιλού: 6,80€ 5,45€



**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ μπισκότα**  
Γεμιστά με Λεμόνι



**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ μπισκότα**  
Γεμιστά με Σοκολάτα

Συμμετέχουν και οι κωδικοί ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ μπισκότα Γεμιστά με Μπανάνα, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ μπισκότα Γεμιστά με Πορτοκάλι, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ μπισκότα Γεμιστά με Καρύδα & ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ μπισκότα Γεμιστά με Βανίλια.

Διευκρινίζεται ότι σε ορισμένα καταστήματα πιθανώς να μη διατίθενται κάποιο από τα προϊόντα που απεικονίζονται ανάλογα με την ποικιλία τους.

Κάθε μέρα δίπλα σας! **9**

# Αγοράζοντας τα προϊόντα φυλλαδίου στηρίζετε το



**Τσίπουρο ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ**  
χωρίς γλυκάνισο  
700ml

**-1,09€**  
13,01€  
**11,92€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 18,59€ 17,03€



**Ούζο ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ**  
700ml

**-2,90€**  
12,75€  
**9,85€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 18,21€ 14,07€



**Βότκα ABSOLUT**  
700ml

**-2,00€**  
18,70€  
**16,70€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 26,71€ 23,86€



**Ουίσκι DEWAR'S**  
700ml

**-3,03€**  
19,29€  
**16,26€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 27,56€ 23,23€



**Ουίσκι CHIVAS Regal**  
700ml

**-3,80€**  
32,92€  
**29,12€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 47,83€ 41,60€

**Φυστίκι κελυφωτό ΑΦΑΙΑ**  
ψημένο αλατισμένο ή ανάλατο  
200γρ.



**-0,75€**  
4,73€  
**3,98€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. κιλού: 23,65€ 19,90€

**ΟΛΕΣ ΟΙ SCHWEPES**  
πολυσυσκευασίες **-20%**

**SCHWEPES Pink Grapefruit**  
6x330ml



4,27€  
**3,42€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. λίτρου: 2,16€ 1,73€

**Μπύρα ΜΑΜΟΣ Pilsner**  
6x330ml (5+1δώρα)



Συμμετέχει και η μπύρα ΑΛΦΑ χωρίς αλκόολ 6x330ml (5+1) 1,00€ φθηνότερα

**-0,50€**  
5,35€  
**4,85€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. λίτρου: 2,70€ 2,45€

**Μπύρα KAISER 6x330ml**  
(-2,00€)



Συμμετέχει και η μπύρα KAISER 4x500ml Μόνο 5,34€

**-2€**  
5,76€  
**5,07€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. λίτρου: 2,91€ 2,56€

Ποιότητα & Τιμή



**+70 ΠΟΝΤΟΙ**



**Οίνος ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
λευκός, ροζέ ή ρετσίνα 1,5L

**2,69€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 1,79€

Συμμετέχει και ο οίνος ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ ερυθρός & ημίγλυκος 1,5L Με 70 πόντους

**Χυμός AMITA Motion**  
1,5L



Συμμετέχει και η AMITA βύσσινο & πορτοκάλι-μήλο-βερβίκοκο 1,5L 20% φθηνότερα

**-0,95€**  
3,11€  
**2,16€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 2,07€ 1,44€

**ΟΛΑ ΤΑ αναψυκτικά PEPSI 7UP & ΗΒΗ 1.5L**



**0,99€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 0,66€



**Φουντούνια TASTY 95γρ.**



1,05€  
**0 79€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 11,05€-8,32€

**DORITOS nacho 100γρ.**



1,29€  
**0 93€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 12,90€ 9,30€

Συμμετέχουν και τα  
DORITOS 3Dbugles 75γρ.  
& Nacho 220γρ.  
25% φθηνότερα

**-25%**

**DORITOS bbq, sweet chilli, hot corn 100γρ.**



1,29€  
**0 97€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 12,90€ 9,70€

**LAYS αλάτι ή ρίγανη 150γρ.**



1,59€  
**1 17€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 10,60€ 7,80€



Όταν τρώμε μαζί,  
όλα είναι μαγικά.

**Coca-Cola**  
Real Magic

©2022 The Coca-Cola Company. COCA-COLA is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

**Με την αγορά οποιασδήποτε πολυσυσκευασίας Coca-Cola 330ml (6 τεμ. 5+1 ΔΩΡΟ) με την κάρτα**



**μπαίνεις στην κλήρωση για 1 από τα 15 Coke & Pizza kits**



Ο θεαγονικός ισχύει από 13/10 έως και 26/10/22. Στον θεαγονισμό συμμετέχουν οι πολυσυσκευασίες COCA-COLA, COCA-COLA zero, COCA-COLA light 330ml (6 τεμάχια 5+1 ΔΩΡΟ). Όρα και προεπιλογή στο [www.kliklosos.gr](http://www.kliklosos.gr).

**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ**

**ELECTRIC LIFE**

Don't Drink & Drive



1 Citroën Ami



2 ηλεκτρικά ποδήλατα 4 ηλεκτρικά πατινία

**Λάβε μέρος στον διαγωνισμό και κέρδισε μοναδικά δώρα!**

[www.apolafsta.ypefthina.eneap.gr](http://www.apolafsta.ypefthina.eneap.gr)



SERKOVA VODKA 700ml

-1,00€  
14,33€  
**13 33€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 20,47€ 19,04€



SERKOVA CRYSTAL PURE VODKA 700ml

-1,50€  
19,51€  
**18 01€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 27,87€ 25,73€



JOSE CUERVO ESPECIAL REPOSADO TEQUILA 700ml

-1,50€  
24,20€  
**22 70€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 34,57€ 32,43€



JOSE CUERVO ESPECIAL SILVER TEQUILA 700ml

-1,50€  
23,09€  
**21 59€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 32,99€ 30,84€



GRANT'S WHISKY 700ml

-3,43€  
19,59€  
**16 16€**  
Η ΦΙΑΛΗ  
τ. λίτρου: 27,99€ 23,09€

Στην ενέργεια δεν συμμετέχουν οι προωθητικοί κωδικοί.

Απολαύστε υπεύθυνα

Διευκρινίζεται ότι σε ορισμένα καταστήματα πιθανώς να μη διατίθενται κάποιο από τα προϊόντα που απεικονίζονται ανάλογα με την ποικιλία τους.

# Αγοράζοντας τα προϊόντα φυλλαδίου στηρίζετε το

**ΟΛΑ ΤΑ JOHNSON'S BABY**  
σαμπουάν αφρόλουτρα  
conditioner

**-50%**

**ΟΛΑ ΤΑ LE PETIT  
MARSEILLAIS**

**-50%**

Johnson's®



Εξαιρούνται τα  
κρεμοσάπωνα



**ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ  
ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΞΥΡΙΣΜΑΤΟΣ**

**-40%**



**Flex 3 Classic**  
Απορριπτόμενα  
ξυραφάκια  
(3+1 ΔΩΡΟ)

3,08€  
**1,85€**



**Flex 3**  
Απορριπτόμενα  
ξυραφάκια  
3τμχ

4,35€  
**2,61€**



**Flex 5**  
Απορριπτόμενα  
ξυραφάκια  
3τμχ

6,52€  
**3,91€**



**Miss Soleil**  
Απορριπτόμενα  
ξυραφάκια  
4 τμχ

3,68€  
**2,21€**



**Pure 3 Lady**  
Απορριπτόμενα  
ξυραφάκια  
(4+2 ΔΩΡΟ)

3,09€  
**1,85€**

Η προσφορά ισχύει για όλα τα ξυραφάκια BIC 3λεπίδων.

Διευκρινίζεται ότι σε ορισμένα καταστήματα πιθανώς να μη διατίθενται κάποιο από τα προϊόντα που απεικονίζονται ανάλογα με την ποικιλία τους.

**ARLEM**  
FARCOM

**-30%**

ΚΡΕΜΟΣΑΠΟΝΟ  
Βασικός πάλτος  
**ROYAL JELLY**  
ARLEM  
ΚΡΕΜΟΣΑΠΟΝΟ

3,38€  
**2,37€**

Στη προσφορά συμμετέχουν όλα τα κρεμοσάπωνα **ARLEM**

**HD**  
FARCOM

**COLOR CARE STYLING**

**-40%**

**HD**  
E-COLOR  
16.1

3,16€  
**1,90€**

**HD**  
KERATIN  
AMINO ACIDS  
+ 0% SACCHARIDES

3,99€  
**2,39€**

**HD**  
KERATIN  
+ ARGAN  
CARE OIL

8,85€  
**5,31€**

**HD**  
COLOR  
PURE RED

8,93€  
**5,36€**

Στη προσφορά συμμετέχουν όλα τα προϊόντα της σειράς **HD**

Διευκρινίζεται ότι σε ορισμένα καταστήματα πιθανώς να μη διατίθενται κάποιο από τα προϊόντα που απεικονίζονται ανάλογα με την ποικιλία τους.

Έγα  
αποτέλεσμα  
**φροντίδας**



**PALMOLIVE**



**Soupline**



**COLGATE Total Advanced**  
Visible Proof οδοντόκρεμα 75ml

4,35€  
**2,18€**

**-50%**



**COLGATE Max White Ultra**  
Active Foam οδοντόκρεμα 75ml

6,99€  
**3,50€**

**PALMOLIVE Memories Sunset**  
Relax αφρόλουτρο 650ml



**-50%**

5,75€  
**2,88€**

**AJAX Ultra Λεμόνι**  
υγρό καθαριστικό 1L



**-50%**

3,45€  
**1,79€**

**SOUPLINE Mistral** συμπυκνωμένο  
μαλακτικό ρούχων 82μτζ.



**-50%**

9,42€  
**4,71€**

Διευκρινίζεται ότι σε ορισμένα καταστήματα πιθανώς να μη διατίθενται ορισμένα από τα προϊόντα λόγω έλλειψης χώρου.

Στην προσφορά -50% συμμετέχουν όλα οι COLGATE οδοντόκρεμες TOTAL, GUM, NATURALS, KIDS, WHITENNING, PRO RELIEF, οδοντόβουρτσες & στοματικά διαλύματα, όλα τα αφρόλουτρα PALMOLIVE, καθαριστικά AJAX 1L, 1,5L, μαλακτικά SOUPLINE 650€ως 1.900ml & Dilute 1,4L.



## Αποδεδειγμένη προστασία, πιστοποιημένη Sensitive φροντίδα

**-35%**



23,79€  
**15,46€**

**Πάνες Babyilino Sensitive Value Pack No4 50 τεμ.**

Συμμετέχουν όλες οι συσκευασίες Babyilino Sensitive Value Pack. Εξαιρούνται οι συσκευασίες Megapack.

**-35%**



26,12€  
**16,98€**

**Πάνες - βρακάκια Babyilino Pants Jumbo Pack No6 42 τεμ.**

Συμμετέχουν όλες οι συσκευασίες Babyilino Sensitive Pants Jumbo Pack.

**-35%**



5,21€  
**3,39€**

**Σερβιέτες EveryDay Hyperdry Ultra Plus Super Value Pack 18 τεμ.**

Συμμετέχουν όλες οι σερβιέτες EVERYDAY value pack

**-35%**



5,60€  
**3,64€**

**Σερβιέτες ακράτειας Sani Lady Super 10τεμ.**

Συμμετέχουν όλες οι συσκευασίες Sani Lady.

**ΜΕΓΑ**  
Ελληνική καινοτομία

**SEPTONA**

ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΗΡΩΔΕΣ

σε θύλακες, σαμπόνια



**SEPTONA calm n' care baby**  
μικρομάντηλα χαμομήλι  
80τεμ. (2+1 ΔΩΡΟ)



**SEPTONA calm n' care baby**  
μικρομάντηλα αλόη  
80τεμ. (2+1 ΔΩΡΟ)



**SEPTONA Antibacterial**  
μαντήλια καθαρισμού χεριών  
με 75% σινόνημιο 15τεμ. (2+2 ΔΩΡΟ)



**SEPTONA mildAntiseptic**  
lotion καθαρισμού  
χεριών 80ml

Διευκρινίζεται ότι σε ορισμένα καταστήματα πιθανώς να μη διατίθενται κάποιο από τα προϊόντα που απεικονίζονται ανάλογα με την ποικιλία τους.

### Μοναδική φροντίδα σε ασυναγώνιστες τιμές!

**-45%**



**TENA Discreet Extra 20τεμ**  
(Η προσφορά ισχύει για όλα τα TENA Discreet)

~~9,69€~~ **5,33€**

**-45%**



**TENA Pants Plus Medium 14τεμ**  
(Η προσφορά ισχύει για όλα τα TENA Pants Plus & TENA Pants Original Normal)

~~16,73€~~ **9,20€**

**-50%**



**Zewa Deluxe Camomile**  
καρτί υγιείας 3φυλλο, 8 ρολά  
(Η προσφορά ισχύει για όλα τα καρτί υγιείας Zewa)

~~8,37€~~ **4,19€**

**-50%**



**Libresse ultra plus regular**  
σερβιέτες 20τεμ (-1€)  
(Η προσφορά ισχύει για όλες τις σερβιέτες & τα σερβιετάκια Libresse)

~~4,36€~~ **2,18€**

# Αγοράζοντας τα προϊόντα φυλλαδίου στηρίζετε το

**ΟΛΑ ΤΑ SEPTONA  
DERMASOFT**  
κρεμοσάπωνα

**-50%**



4,19€  
**2 10€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

**Υποσέτωνα SEPTONA Dry Plus**  
60x90cm 15τεμ.

**-30%**



6,08€  
**4 26€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

**Χαρτί υγιείας SOFTEX SILK**  
3φύλλα 8ρολά 760gr.



SI-2,00€  
5,99€  
**3 99€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. κιλού: 788€ 5,25€

**ΟΛΑ ΤΑ μαλακτικά  
CAJOLINE**

**-50%**



**Μαλακτικό  
CAJOLINE  
Gold 1400ml**

6,98€  
**3 49€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 4,99€ 2,49€

**ΟΛΑ ΤΑ DOVE,  
AIM, ULTREX**

**-50%**



Εξαιρούνται οι δεμένες συσκευασίες & τα σαπούνια & κρεμοσάπωνα DOVE.

**ΟΛΑ ΤΑ KLINEX**  
spray, πανακία,  
πατώματος & wc blocks

**-40%**



Εξαιρούνται οι δεμένες συσκευασίες

**Μαλακτικό LENOR**  
luxe gold orchid 60μεζ.

**-40%**



7,79€  
**4,67€**  
το τεμάχιο  
τ.μεζ.: 0,13€ 0,08€

**Υγρό πιάτων FAIRY**  
MAX POWER 650ml.

**-35%**



4,99€  
**3,24€**  
το τεμάχιο  
τ.λίτρου: 7,68€ 4,98€

**Σερβιέτες ALWAYS**  
Platinum Ultra Night  
12τεμ.

**-50%**



5,19€ **2,60€**  
το τεμάχιο

**Σαμπουάν PANTENE**  
Rosewater Lift &  
Volume 300ml

**-50%**



6,49€  
**3,25€**  
το τεμάχιο

Στην προσφορά -50% συμμετέχουν όλες οι σερβιέτες ALWAYS & σερβιετάκια μονή συσκευασία, -50% όλα τα προϊόντα PANTENE, -40% όλα τα μαλακτικά LENOR 25-74μεζ., & -35% FAIRY υγρά πιάτων 650-1,5L & caps



PROGLIDE  
FLEXBALL

**-35%**

GILLETTE  
Proglide  
Flexball  
ξυριστική  
μηχανή

15,99€  
**10,39€**

**-4,00€**  
τα 2τεμ.



33,98€  
**29,98€**  
τα 2τεμ.  
GILLETTE  
Proglide  
ανταλλακτ.  
4 τεμ.  
το 1τεμ.: 16,99€



**-45%**

5,49€  
**3,02€**  
Gillette  
Venus  
multicolor  
(3+1δωρο)



**5,89€**  
GILLETTE  
Series Gel  
Moisture  
200+200ml  
δωρο

**ΔΕΙΞΕ  
ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΟΥ  
ΠΡΟΣΩΠΟ**

**Gillette**

**ΚΕΡΔΙΣΤΕ  
10**

Δωροεπιταγή  
**50€**



Με την αγορά οποιουδήποτε προϊόντος Gillette, και τη χρήση της Κρητικής clubcard, μπαίνετε αυτόματα στην κλήρωση για **1 από τις 10** δωροεπιταγές αξίας 50€ για αγορές στα καταστήματα Κρητικός.

Διάρκεια Διαγωνισμού:  
13-26/10-2022

\* Η προσφορά ισχύει για όλα τα προϊόντα Gillette. Οι τιμές αφορούν τα εικονιζόμενα προϊόντα.



**Απορρυπαντικό PLANET**  
Natural Power υγρό 42μεζ.



**-7,21€**  
12,70€  
**5 49€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. μεζ.: 0,30€ 0,13€

**ΟΛΑ ΤΑ ΑΡΚΑΔΙ**  
υγρά πλυντήριου  
26μεζ.

**-40%**



**Υγρό Απορρυπαντικό Ρούχων ΑΡΚΑΔΙ Baby**  
με πράσινο σαπούνι  
1,575L

Συμμετέχουν και τα ΑΡΚΑΔΙ υγρά σαπούνια χεριών & υγρό πλυντήριου 50μεζ.

10,80€  
**6 48€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 6,86€ 4,11€

**Υπερλευκαντικό ΕΥΡΗΚΑ**  
500γρ. (+250γρ.δωρο)



**-40%**

5,80€  
**3 48€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 7,73€ 4,64€

Συμμετέχει και το ΕΥΡΗΚΑ QUICK WHITE πολυκαθαριστικό 400γρ. 40% φθηνότερα

**Σακούλες Απορριμμάτων SANITAS** μικρές easypack  
50x55cm 20τεμ & Easy Pack  
με Χερούλια 58x75cm 20τεμ.



**-25%**

**ΟΛΕΣ ΟΙ**  
σπογγοπετσέτες  
**WETTEX**

**-35%**

**Σπογγοπετσέτα WETTEX No1 (2+1δώρα)**



3,29€  
**2 13€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

**Σφουγγάρι κουζίνας SCOTCH BRITE** πράσινο μικρό 75x115  
(2+1 δώρα)



**-1,02€**

2,90€  
**1 88€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

**Γάντια TANI** νιτριλίου μαύρα  
L-M-S χωρίς πούδρα 100τεμ.



**-15%**

7,99€  
**6 79€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

**Απλώστρα STATUS**  
μεταλλική τρίφυλλη



**-3,00€**

16,99€  
**13 99€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

Συμμετέχει και η απλώστρα αλουμινίου μόνο 22,99€

**CAMPER GAZ** συσκευή deluxe  
500γρ. & φιαλίδια υγραερίου 500γρ.



**-15%**

**ΟΛΑ ΤΑ FELIX**  
Soups τροφή γάτας  
6x48γρ

**-35%**



2,69€  
**1 75€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 9,34€ 6,08€

Συμμετέχουν και τα PURINA ONE 30% φθηνότερα

**Ξηρά τροφή ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
γάτας 2kg & σκύλου 4kg



**+50 ΠΟΝΤΟΙ**

**3 99€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 2,00€

**Χαρτί κουζίνας ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
economy 2φ. 800γρ.



**-0,40€**

2,65€  
**2 25€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 3,37€ 2,81€

**Ποιότητα & Τιμή**





# Από Πέμπτη 20/10 έως Τετάρτη 26/10/22



## Προετοιμαζόμαστε για την 28<sup>η</sup> Οκτωβρίου

Υγράλατο φιλέτο & υγράλατος  
μπακαλιάρος με κόκαλο

**ΟΛΟΙ ΟΙ  
κατεψυγμένοι  
μπακαλιάροι** **-20%**



**ΣΕ  
ΜΟΝΑΔΙΚΗ  
ΤΙΜΗ**



Πατάτες Ελληνικές

**0 75€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ



Παντζάρια

**0 95€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ

**\*Παραδοσιακό Λουκάνικο  
πρασάτο Τρικάλων**

**Κεφαλογραβιέρα Αμφιλοχίας  
ΠΟΠ**

**ΟΛΕΣ ΟΙ  
χύμα σαλάτες** **-20%**



**-1,10€**  
**6,60€**  
**5 50€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ



**-2,60€**  
**13,25€**  
**10 65€**  
ΤΟ ΚΙΛΟ



**ΜΠΟΥΤΑΡΗ Μοσχοφίλερο,  
Αγιωργίτικο & ΝΑΟΥΣΣΑ 750ml**

**Λαχανικά  
ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ**



**Ελαιόλαδο  
ΧΡΥΣΕΛΙΑ  
κλασικό 4L**



**-20%**



**-35%**

**-5,31€**

**25,21€**  
**19 90€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. λίτρου: 6,30€ 4,98€

**Για εμάς στον ΚΡΗΤΙΚΟ  
ο σεβασμός στο περιβάλλον  
είναι**

# ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Γ' αυτό μειώνουμε τα έντυπα φυλλάδια μας  
και σε καλούμε να τα ανακαλύψεις ηλεκτρονικά  
σκανάροντας ή φωτογραφίζοντας  
το παρακάτω QRcode



**ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΟΣ:** • Αμπελόκηποι, Μπιζανίου 4, • Καρπενήσι, Αθανασίου Καρπενησιώτη 38, • Κοιλίδα Κρανιδίου,  
• Σαλαμίνα, Λεωφόρος Αιαντείου, Παλούκια • Κέα, Κορρησιάς - Ιουλίδας, • Νέα Επίδαυρος, Άγιος Λεωνίδης, Ε.Ο. Ισθμού Αρχαίας Επιδαύρου  
• Καβρός Χανίων, • Πετράλωνα Ηούς 32 & Δαιδαλίδων 28, • Περιστερί Θηβών 212

**ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ: 210 5558832, 801 11 232425** (από σταθερό με χρέωση αστικής μονάδας) **e-mail: customer.service@anedik.com.gr**

Η ΑΝΕΔΗΚ ΚΡΗΤΙΚΟΣ Α.Ε. δεν ευθύνεται για τυχόν τυπογραφικά ή ορθογραφικά λάθη του εντύπου. Η ΑΝΕΔΗΚ ΚΡΗΤΙΚΟΣ Α.Ε. δεν έχει τον έλεγχο και δεν φέρει καμία νομική ευθύνη για τις προδιαγραφές των προϊόντων, οι οποίες αποτελούν αποκλειστική ευθύνη του προμηθευτή-κατασκευαστή του προϊόντος. Οι τιμές των προϊόντων περιλαμβάνουν ΦΠΑ. Οι τιμές, οι προσφορές και τα δώρα, ισχύουν για περιορισμένο αριθμό τεμαχίων και μέχρι εξανλήσεως των αποθεμάτων. Υπάρχει δε περίπτωση να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση. Οι προσφορές ισχύουν μέχρι 3 τεμάχια ή 3kg ανά κωδικό προϊόντος ανά συναλλαγή. Η ΑΝΕΔΗΚ ΚΡΗΤΙΚΟΣ Α.Ε. διατηρεί το δικαίωμα να ανασθενώσει ή να αποσύρει το παρόν έντυπο από την κυκλοφορία οποιαδήποτε στιγμή χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση. Σε παράλληλες προωθητικές ενέργειες ισχύει η ενέργεια με τη μεγαλύτερη προσφορά και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να συνυπολογιστούν αθροιστικά. Οι αναγραφόμενες τιμές των προϊόντων είναι τελικές και οποιαδήποτε έκπτωση έχει αφαιρεθεί-εξαιρούνται οι προσφορές μέσω κάρτας πιστότητας. Οι πόντοι στην κάρτα club ΚΡΗΤΙΚΟΣ, συλλέγονται μόνο με αγορές λιανικής και όχι με αγορές από επιτηδεύματες που πραγματοποιούνται με τιμολόγιο. Τα προϊόντα με \* ισχύουν σε επιλεγμένα καταστήματα, που διαθέτουν κρεπωλιείο. Τα προϊόντα & οι προσφορές που παρουσιάζονται στο έντυπο πιθανώς να μη διατίθενται σε ορισμένα καταστήματα ανάλογα την ποικιλία τους.



**kritikos-sm.gr**

Τηλεφωνικές παραγγελίες **Πληροφορίες στο κατάστημα**



Ο  
ΕΙΝΑΙ  
ΚΡΗΤΙΚΟΣ  
ΤΡΟΠΟΣ  
ΖΩΗΣ

Φθινόπωρο,  
εποχή για νέα ξεκινήματα  
και νέες αποφάσεις.  
Κι αν η απόφαση είναι  
μια πιο ισορροπημένη καθημερινότητα,  
τότε η Μεσογειακή Διατροφή  
είναι ο ιδανικός σύμμαχος  
για να επιτύχετε έναν καλύτερο τρόπο ζωής  
για εσάς και τους αγαπημένους σας.

# Παγκόσμια ημέρα διατροφής 16 Οκτωβρίου



## Σαλάτα με ψητά παντζάρια

Τα παντζάρια δεν είναι απλό τρόφιμο. Είναι ένα βολβοειδές λαχανικό πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά με εκπληκτικά οφέλη για την υγεία. Μπορούμε να τα απολαύσουμε βραστά, μαγειρεμένα, ωμά, σε χυμούς και smoothies. Γίνονται υπέροχη σαλάτα μιας και η σύγχρονη γαστρονομία έχει μια διαφορετική φιλοσοφία και η σαλάτα άρχισε πλέον να διαφοροποιείται από τις παραδοσιακές σαλάτες ή τις σαλάτες των εστιατορίων. Μια ζεστή, φανταστική σαλάτα που φτιάχνεται όλο το χρόνο, με υπέροχη γεύση και διαφορετικές υφές.

Δίνει χρώμα στο τραπέζι, είναι ελαφριά, κλέβει τις εντυπώσεις.

Παρασκευάζεται εύκολα σε ροδέλες ή σε τέταρτα, αρκεί να έχουν ψηθεί τα παντζάρια που όντως θέλουν κάποιο χρόνο.

Τελευταία έχει αρχίσει να μπαίνει δυναμικά στα μενού των εστιατορίων σε όλο τον κόσμο, σε μια μεγάλη ποικιλία απίθανων gourmet συνταγών. Έχει κερδίσει την ελληνική και ευρύτερα την μεσογειακή κουζίνα, με αμέτρητα πιάτα και ιδιαίτερα για τους λάτρεις της vegan διατροφής.



### Υλικά

**Για τα παντζάρια** • 6 μέτρια παντζάρια • 3 κουταλιές ελαιόλαδο • Αλάτι • Πιπέρι

**Για την σαλάτα** • 1 κούπα ρόκα • 1 κουταλιά άνηθο ψιλοκομμένο • 50 γρ. καρύδια • 80 γρ. φέτα θρυμματισμένη

**Για το ντρέσινγκ** • 50 ml ελαιόλαδο • 2 κουταλιές ξύδι βαλσάμικο • 1 κουταλιά μουστάρδα • ½ κουταλάκι μέλι • 1 σκελίδα σκόρδο

### Εκτέλεση

Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε τα παντζάρια, αλείφουμε με ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε. Τυλίγουμε ένα-ένα σε αλουμινόχαρτο και βάζουμε σε ένα ταψί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 1 ώρα μέχρι να μαλακώσουν.

Όταν είναι έτοιμα, αφήνουμε να κρυώσουν και στη συνέχεια κόβουμε σε λεπτές φέτες.

Αδειάζουμε τη ρόκα και τον άνηθο σε ένα μπολ, βάζουμε πάνω τα κομμάτια τα παντζάρια, τα καρύδια και την θρυμματισμένη φέτα.

Σε ένα πολυμηχάνημα ρίχνουμε όλα τα υλικά για το ντρέσινγκ και ανακατεύουμε.

Περιχύνουμε την σαλάτα και ανακατεύουμε

Καλή επιτυχία!

Συνταγή : Κокκινάκη Νεκταρία

Οι παραδοσιακές  
γεύσεις μας είναι

## ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

28η Οκτωβρίου  
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ

### Μπακαλιάρος με κρούστα από μυρωδικά

Ο μπακαλιάρος ανήκει στην οικογένεια των Μερλουκίδων, έχει λεπτό και επίμηκες σώμα, απαντάται δε στον ΒΑ Ατλαντικό, αλλά και στα νερά της Μεσογείου και της Μαύρης θάλασσας. Αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα σε εμπορική αξία αλιεύματα και τον πρωταγωνιστή όχι μόνο στο “πίατο του φτωχού”, αλλά και στο γιορτινό τραπέζι εμβληματικών ημερών για το ελληνικό Εορτολόγιο, όπως η 25η Μαρτίου, η Κυριακή των Βαΐων ή η 28η Οκτωβρίου.

Αγαπημένες συνταγές με μπακαλιάρo αποτελούν το πλακί, αλλά και ο τηγανητός με αλεύρι ή κourκούτι, οι δυνατότητες όμως αξιοποίησής του παραμένουν ανεξάντλητες και δεν είναι τυχαίο ότι οι Πορτογάλοι, που πραγματικά λατρεύουν τον bacalhau, ισχυρίζονται ότι έχουν επινοήσει 1.001 συνταγές για να τον απολαμβάνουν!

Η συνταγή που σας προτείνουμε με την αρωματική κρούστα μυρωδικών, έχει εύκολη εκτέλεση και δίνει ένα εξαιρετικά νόστιμο αποτέλεσμα, αλλά παράλληλα και υγιεινό, αν επιλέξετε να ψήσετε τον μπακαλιάρo στο φούρνο.

#### Υλικά

- 1 κιλό μπακαλιάρo Ξαμμυρισμένο
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- Αλάτι, Πιπέρι
- 2 κουταλιές μουστάρδα

#### Για την κρούστα

- 5 φέτες ψωμί για τoστ χωρίς κόρα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 80 γρ. αμύγδαλα ασπρισμένα
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ½ ματσάκι βασιλικό
- 1 κουταλάκι φρέσκο δεντρολίβανο
- 40 γρ. βούτυρο

#### Εκτέλεση

Αρχικά κόβουμε το μπακαλιάρo σε μεγάλα κομμάτια, σκουπίζουμε πολύ καλά με απορροφητικό χαρτί για να στεγνώσει.

Μεταφέρουμε σε ένα ταψί, αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Απλώνουμε πάνω στην επιφάνεια μουστάρδα για να κολλήσει κρουστά.

Σε ένα μπλέντερ ρίχνουμε όλα τα υλικά για την κρούστα και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Μοιράζουμε την κρούστα πάνω από το μπακαλιάρo και πιέζουμε ελαφρώς με το χέρι να κολλήσει.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 20- 30 λεπτά.

Βγάζουμε τα φιλέτα μπακαλιάρo από το φούρνο και σερβίρουμε με σαλάτα.

Καλή επιτυχία!

Συνταγή : Κοκκινάκη Νεκταρία

# Πιλάφι με κομμάτια μπακαλιάρo



## Υλικά

- 600 γρ. μπακαλιάρo  
ξαρμυρισμένο
- 100 ml ελαιόλαδο
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 50 ml άσπρο κρασί
- 200 γρ. ντοματάκια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 300 γρ. ρύζι νυχάκι
- 1 λίτρο νερό

## Εκτέλεση

Βασικά κόβουμε τον μπακαλιάρo σε μικρά κομμάτια και κρατάμε στην άκρη.  
Σε μία κασαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα.  
Ρίχνουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε φέτες και ανακατεύουμε μέχρι να μαλακώσουν.  
Προσθέτουμε το μπακαλιάρo και σοτάρουμε και απ' τις δύο πλευρές.  
Σβήνουμε με κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί.

Βάζουμε την ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε απαλά.  
Μαγειρεύουμε σε μέτρια θερμοκρασία για περίπου 5 λεπτά.  
Ρίχνουμε το νερό και αφήνουμε να βράσει. Όταν αρχίσει να κοχλάζει διορθώνουμε το αλάτι και ρίχνουμε το ρύζι.  
Ανακατεύουμε απαλά και αφήνουμε να ψηθεί για περίπου 10 λεπτά.  
Αποσύρουμε από τη φωτιά ρίχνουμε το μαϊντανό ψιλοκομμένο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.  
Ιδανικά σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.

Καλή επιτυχία!

Συνταγή: Νεκταρία Κοκκινάκη

Θησαυροί

ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Ονοματεπώνυμο Προϊόντα Ελλήνων Παραγωγών

Σας προτείνουμε!

Ρύζι νυχάκι Θεσσαλονίκης 500γρ.

Παραγωγός:

Συνεταιρισμός Ορυζώνων Αξιού Χαλκηδόνας



2.16€  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ.κιλού: 4,32€

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ

Σπεσίας 750ml οξύτητα 0,4%

Παραγωγός: Μονή Τοπλού



5.60€  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ.λίτρου: 7,46€

## Πλατάνια - Τσικουδιά Κρήτης

Οι νεότερες γενιές της οικογένειας συνεχίζουν την παράδοση της παραγωγής όπως την δίδαξαν και τους την εμπιστεύτηκαν οι γονείς και οι παππούδες τους.

Αυτή η τσικουδιά παράγεται όταν τα στέμφυλα (τσίκουδα ή τσάμπουρα) από τις τοπικές ποικιλίες Λιάτικο, Κοτσιφάλι, Βηλάνα, αναμειγνύονται σε συγκεκριμένες αναλογίες μεταξύ τους προσθέτοντας και νερό και εν τέλει αποστάζονται.

Το αποτέλεσμα είναι ένα ελαφρύ, γλυκόπιστο απόσταγμα, με διακριτικό φρουτώδες άρωμα για καλή παρέα αλλά και ως χωνευτικό.

Τσικουδιά **ΤΑ ΠΛΑΤΑΝΙΑ** Κρήτης 500ml



**11.95€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ.λίτρου: 23,90€

Τσίπουρο **Καρδάση Χ.ΓΛ 40%** 700 ml



**11.98€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ.λίτρου: 17,11€

Ούζο **Τρίτων Μυτιλήνης** 700ml



**9.72€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ.λίτρου: 13,88€

Ούζο **Ψυχής Χίου** 700ml



**11.95€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ.λίτρου: 17,07€

# Ένα γλύκισμα για τη γιορτή του Αγίου Δημητρίου

## Σεκέρ Παρέ

Τα μικρά αυτά και συνάμα τόσο λαχταριστά μπισκοτάκια, που οι Μικρασιάτες παρασκεύαζαν σε γιορτινές περιόδους, μπορούν να χρησιμοποιηθούν όχι μόνο ως γλυκό γιορτινό κέρασμα, αλλά και ως ένα ιδανικό συνοδευτικό για το καφεδάκι μας, ιδιαίτερα το απογευματινό. Τα *zekepare* αποτελούν ένα από τα πλέον δημοφιλή επιδόρπια στην τουρκική κουζίνα, με το όνομά τους στην γλώσσα της γείτονος να σημαίνει “κομμάτι ζάχαρης”, παρ’ όλο που στην εύγευστη ζύμη τους συμπεριλαμβάνονται επίσης αυγά, σιμιγδάλι, αλεύρι, ξύσμα από εσπεριδοειδή και βέβαια το αμυγδαλάκι, που κοσμεί το κέντρο κάθε μπισκοτενίας μπουκίτσας. Το “ζαχαρένιο” αυτό γλυκάκι, ιδανικά -ιδιαίτερα το καλοκαίρι- σερβίρεται με παγωτό βανίλια, καϊμάκι, μαστίχα ή ντοντουρμά αν μπορέσετε να βρείτε, ενώ μπορεί να μετατραπεί και σε νηστίσιμο κέρασμα, αν αντικαταστήσουμε το βούτυρο της συνταγής με ελαιόλαδο, πράγμα όμως που θα σημάνει και την απώλεια κάποιων πόντων από την θεϊκή γεύση του.

Τα σεκέρ παρέ, που παρά την γλύκα τους είναι ένα ελαφρύ γλύκισμα, φτιάχνονται πολύ εύκολα, αφού το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να τα ψήσεις και να τα σιροπιάσεις -ζεστά μπισκότα, καυτό σιρόπι-, φτάνει να έχεις την υπομονή να τα αφήσεις να κρυσώσουν μέσα στο σιρόπι τους, προκειμένου να το ρουφήξουν μέχρι του σημείου που εκείνα θέλουν. Χαρακτηριστικές ενδείξεις για την επιτυχία της συνταγής αποτελούν το χρυσαφένιο χρώμα τους, αλλά και η κάπως κοκκώδης υφή τους, που οφείλεται στο σιμιγδάλι, ενώ το άρωμά τους μπορεί να είναι και βανιλένιο, αν και πραγματικά τα βρίσκω θεϊκά με λεμονένιες νότες. Ένα ακόμα μυστικό για να τα απολαύσετε στο έπακρο είναι η “διαμονή” τους στα δροσερά διαμερίσματα του ψυγείου σας, όπου φυσικά θα τα τοποθετήσετε αφού κρυσώσουν και πιστέψτε με κάθε φορά που θα τσιμπάτε από ένα θα τα βρίσκετε όλο και πιο λαχταριστά και ζουμερά.



# Σεκέρ Παρέ

## Υλικά

- 250 γρ. βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 150 γρ. ζάχαρη άχνη
- 2 αυγά (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 1 βανίλια
- 2 δάκρυα μαστίχα
- Ξύσμα από ένα λεμόνι
- 480-500 γρ. αλεύρι μαλακό
- 150 γρ. φιλό σιμιγδάλι
- 25 γρ. μπέικιν πάουντερ

**Για το σιρόπι:** • 700 ml νερό • 600 γρ. ζάχαρη • χυμό ενός λεμονιού

**Για το γαρνίρισμα** • Ασπρισμένα αμύγδαλα

## Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με μίξερ το βούτυρο και τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αφρατέψουν. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά ένα-ένα.

Κοπανίζουμε την μαστίχα με μισό κουταλάκι ζάχαρη και ρίχνουμε στο μείγμα μαζί με τη βανίλια, το ξύσμα και ανακατεύουμε απαλά.

Αναμειγνύουμε το σιμιγδάλι, το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να έχουμε μια βουτυράτη ζύμη.

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τη ζύμη, σε μέγεθος περίπου ενός καρυδιού, τοποθετούμε σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί αφήνοντας κάποια απόσταση μεταξύ τους. Πιέζουμε με το δάχτυλό μας στη μέση έτσι ώστε να δημιουργηθεί μία λακκουβίτσα και εκεί βάζουμε το αμύγδαλο.

Αφού τελειώσουμε, ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις, στους 180 βαθμούς, για περίπου 20 λεπτά.

Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυσώσουν εντελώς.

Βάζουμε τη ζάχαρη και το νερό σε μια κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει για 4-5 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το χυμό λεμονιού.

Ρίχνουμε επάνω στα κρύα Σεκέρ Παρέ το ζεστό σιρόπι. Αφήνουμε 1-2 ώρες ώσπου να απορροφήσουν το σιρόπι.



Καλή επιτυχία!

Συνταγή : Κοκκινάκη Νεκταρία

## Ποιότητα & σωστή τιμή



**Ζάχαρη άχνη ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
400γρ.



**0 84€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 2,10€

**Αμύγδαλο λευκό ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
αμύ 170γρ.



**3 39€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 19,94€

**Αυγά ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
medium 6τεμ. 53-63γρ



**1 74€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ



# Παγκόσμια ημέρα Ζυμαρικών 25 Οκτωβρίου



## Ποιότητα & σωστή τιμή



**0 70€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 1,40€



**0 70€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 1,40€



**0 88€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 1,76€



**0 88€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 1,76€



# Μαμαδίστικο παστίσιο



## Υλικά

**Για κιμά** • 250γρ. μοσχάρισιο κιμά • 250γρ. χοιρινό κιμά 100 ml ελαιόλαδο • 2 ξερά κρεμμύδια • σκελίδα σκόρδο • 150 ml κόκκινο κρασί • ½ κουταλάκι ρίγανη • 1 ξύλο κανέλας • ¼ κουταλάκι γαρίφαλο • 400γρ. ψιλοκομμένη ντομάτα • 1 κουταλάκι ζάχαρη • Αλάτι, πιπέρι **Για μακαρόνια** • 1 πακέτο μακαρόνια για παστίσιο 100γρ. • γραβιέρα **Για μπεσαμέλ** • 1,5 λίτρο φρέσκο γάλα • 150γρ. βούτυρο • 150γρ. αλεύρι • 150γρ. γραβιέρα • 1 αυγό • ¼ κουταλάκι μοσχοκάρυδο • Αλάτι πιπέρι **Για πασπάλισμα** • Φρυγανιά τριμμένη • Γραβιέρα τριμμένη

## Εκτέλεση

Σε μια βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα δυο είδη κιμά μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο ψιλοκομμένα και ανακατεύουμε μέχρι να γυαλίσουν.

Σβήνουμε με κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί, προσθέτουμε τα μπαχαρικά και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να μυρίσουν. Ρίχνουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη και αλατοπιπρώνουμε, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 20 λεπτά περίπου. Όταν είναι έτοιμος κρατάμε στην άκρη για τη συνταγή.

Σε αρκετό αλατισμένο νερό βράζουμε τα μακαρόνια 2 λεπτά λιγότερο από όσο γράφει η συσκευασία. Όταν είναι έτοιμα, σουρώνουμε και μεταφέρουμε τα μισά στο ταψί.

Ρίχνουμε τη μισή γραβιέρα, προσθέτουμε τον κιμά σε όλη την επιφάνεια και πάνω τα υπόλοιπα μακαρόνια και την γραβιέρα. Αφήνουμε στην άκρη για να φτιάξουμε τη μπεσαμέλ.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το βούτυρο να λιώσει αλλά όχι να καεί. Ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα πολύ καλά μέχρι να μυρίσει το αλεύρι. Προσθέτουμε σταδιακά το γάλα που έχουμε αφήσει μισή ώρα εκτός ψυγείου και ανακατεύουμε συνεχώς.

Αφού έχει πάρει όλο το γάλα συνεχίζουμε να ανακατεύουμε πάνω στη φωτιά μέχρι να πήξη η κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το αυγό ανακατεύοντας γρήγορα. Προσθέτουμε τη γραβιέρα και τα μπαχαρικά μας και ανακατεύουμε για να δέσουν. Περιχύνουμε τη μπεσαμέλ πάνω στα μακαρόνια ομοιόμορφα και πασπαλίζουμε την επιφάνια με τριμμένη φρυγανιά και γραβιέρα για να κάνει ωραία κρούστα.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς αντιστάσεις για περίπου 30 λεπτά.

Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.

Καλή επιτυχία!

Συνταγή: Κοκκινάκη Νεκταρία

## Ποιότητα & σωστή τιμή

**Γραβιέρα Κρήτης ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
κομμάτι 250γρ.



**3 95€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 15,80€



**Ελαιόλαδο ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
κλασικό 1L

**5 45€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ

**Τομάτες ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ**  
ψιλοκομμένες αποφλοιωμένες 400γρ.



**0 49€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 1,22€



Κάθε μέρα με τις καλύτερες προσφορές!



**Μαρμελάδες ST. DALFOUR**  
284γρ.



**+20**  
ΠΟΝΤΟΙ

**5 30€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 18,66€

**Καφές Espresso ILLY**  
αλεσμένος 250γρ.



**-25%**

9,82€

**7 37€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 39,28€ 29,48€

Συμμετέχουν όλοι οι καφέδες espresso ILLY αλεσμένοι 125γρ., 250γρ. 25% φθηνότερα\*



**Δημητριακά ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ**  
Cocoa Bites, Cookies & Cream 375γρ.



**-30%**

3,69€

**2 58€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 9,84€ 6,88€

**Μουστάρδα MAILLE Dijon**  
215γρ.



**-20%**

3,49€

Συμμετέχει και η μουστάρδα MAILLE με μέλι 230γρ. 20% φθηνότερα

**2 79€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 16,23€ 12,98€

**ΟΛΑ ΤΑ Hummus**  
**MEZETE**

**-30%**



2,98€

**2 09€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 13,86€ 9,72€

**Passata PUMARO 2x500γρ.**  
(το 2ο -40%)



**40%**  
φθηνότερα

1,57€

**1 39€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
τ. κιλού: 39,28€ 29,46€

**Ρύζι ΖΑΛΦΑ** τύπου Αμερικής  
500γρ.



**-0,25€**

2,10€

Συμμετέχει και το ρύζι ΖΑΛΦΑ καστανό 10' 500γρ. μόνο 1,85€

**1 85€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 4,20€ 3,70€

**ALUFIX Φίλτρα Καφέ Fina**  
No4 ή No2 100τεμ.



**-25%**

2,25€

**1 69€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

**Ξύλινες Οδοντογλυφίδες**  
**TESSERA** σε χάρτινο βαρελάκι  
250τεμ.



**-20%**

1,29€

**1 03€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

**Ξύλινα πιρούνια, μαχαίρια,**  
**κουτάλια TESSERA** 8τεμ.



**-20%**

0,59€

**0 47€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

**ΟΛΕΣ ΟΙ μπαταρίες**  
**DURACELL PLUS**  
**100 & SIMPLY**

**-35%**

**DURACELL +100 AAA ή AA 4τεμ.**



6,45€

**4 19€**  
Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ



# Έτοιμα γεύματα ΚΡΗΤΙΚΟΣ

με την υπογραφή της Νεκταρίας Κοκκινάκη



Αγαπημένα παραδοσιακά πιάτα της ελληνικής και της ευρύτερης μεσογειακής κουζίνας που εναλλάσσονται ανάλογα με την εποχικότητα, μαγειρεμένα "σαν στο σπίτι σας" με αυθεντικές σπιτικές συνταγές της **Νεκταρίας Κοκκινάκη** και υψηλής ποιότητας υλικά, σε χορταστικές μερίδες.

Απολαύστε τα σε λίγα λεπτά στο σπίτι ή στη δουλειά!



Ρεβιθάδα

**2,15€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 5,37€

400γρ.



Λαχανοντολμάδες  
αυγολέμονο

**4,16€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 10,40€

400γρ.



Κόκορας με χυλοπίτες

**4,68€**  
ΤΟ ΤΕΜΑΧΙΟ  
τ. κιλού: 11,70€

400γρ.



**Στην ΚΡΗΤΙΚΟΣ καλώς ορίζουμε το Πρόγραμμα Επιβράβευσης yellow της Τράπεζας Πειραιώς**

Κέρδισε έως x10 yellows, με τις αγορές σου και εξαργύρωσε το σύνολο ή μέρος των yellows που έχεις διαθέσιμα για να μειώσεις την τελική τιμή της αγοράς σου.

**Για κάθε 1€ συναλλαγής:**

- Με τις Πιστωτικές κάρτες x10 yellows
- Με τις Προπληρωμένες κάρτες x10 yellows
- Με τις Χρεωστικές κάρτες x5 yellows

**Μην ξεχνάς! Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να χρησιμοποιήσεις κάρτα της Τράπεζας Πειραιώς που συμμετέχει στο Πρόγραμμα Επιβράβευσης!**

Περισσότερες πληροφορίες στο [yellow.piraeusbank.gr](http://yellow.piraeusbank.gr)




## Αποκτήστε την κάρτα που φροντίζει το δικό σας κέρδος!

- Κερδίστε 1 πόντο για κάθε 2€ αγορών & εξαργυρώστε άμεσα 5€ μόλις συμπληρώσετε 500 πόντους.
- Συγκεντρώστε επιπλέον πόντους από προσφορές!
- Μπείτε σε κληρώσεις & διαγωνισμούς!

**Ενεργοποιήστε άμεσα**  
την κάρτα σας  
στο **www.kritikos-sm.gr**,  
στην ενότητα **Club Card**

**Ανανεώστε τα στοιχεία σας**  
**εάν είστε ήδη κάτοχος**  
της κάρτας Club KRHTIKOS  
στο **www.kritikos-sm.gr**,  
στην ενότητα **Club Card**,  
ώστε να απολαμβάνετε  
ακόμα περισσότερα προνόμια

Αποκτήστε την κάρτα σας σε οποιοδήποτε κατάστημά μας και ενεργοποιήστε την άμεσα στο **www.kritikos-sm.gr** στην ενότητα **Club Card**



Το να μαθαίνεις  
πρώτος τα νέα  
και τις προσφορές  
είναι

**ΤΡΟΠΟΣ  
ΖΩΗΣ**

**Εγγραφείτε τώρα  
στο ενημερωτικό μας newsletter**



 **ΚΡΗΤΙΚΟΣ**



**Κάθε μέρα  
δίπλα σας...  
και στα  
SOCIAL MEDIA!**

**Ακολουθήστε τις σελίδες μας  
σε Facebook & Instagram...**

...μάθετε πρώτοι τα νέα μας,  
ανακαλύψτε προσφορές  
διαβάστε συνταγές και  
λάβετε μέρος στους διαγωνισμούς μας!

