

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Παρασκευή 1 Δεκεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ-(BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Αρνάκι με πατάτες φούρνου	Καλαμάρια κοκκινιστά (στιφάδο) με ρύζι	Ρεβίθια	621 kcal 14g Πρωτεΐνης 40g Υδατανθράκων 44g Λίπους	
Σάββατο 2 Δεκεμβρίου 2023		Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυριά & μπεσαμέλ	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 3 Δεκεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 4 Δεκεμβρίου 2023			Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	Κοτόπουλο με ρύζι και σάλτσα μιλανέζα	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Τρίτη 5 Δεκεμβρίου 2023			Μουσακάς	Χταπόδι με κοφτό μακαρόνι	Φιλετίνια κοτόπουλο με κους κους & λαδολέμονο	1237 kcal 98g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 57g Λίπους
Τετάρτη 6 Δεκεμβρίου 2023			Χοιρινό πρασοσέλινο με αυγολέμονο	Φακές	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά	1078 kcal 38g Πρωτεΐνης 99g Υδατανθράκων 63g Λίπους
Πέμπτη 7 Δεκεμβρίου 2023			Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Σουπιές με σπανάκι	Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο & σέλινο	902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Παρασκευή 8 Δεκεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Φασολάδα	Γεμιστά με πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Σάββατο 9 Δεκεμβρίου 2023		Χοιρινό-λεμονάτο κατσαρόλας με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 11 Δεκεμβρίου 2023			Σπετσοφάι	Σπανακόρυζο κοκκινιστό	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι & σάλτσα πορτοκάλι	1480 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Τρίτη 12 Δεκεμβρίου 2023			Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι	Μακαρόνια ναπολιτέν	Τσιπούρα σχάρας με μπρόκολο & κουνουπίδι	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Τετάρτη 13 Δεκεμβρίου 2023			Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Φακές σούπα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Πέμπτη 14 Δεκεμβρίου 2023			Γιουβαρλάκια με αυγολέμονο	Μπάμιες	Γλώσσα στο φούρνο με πατατοσαλάτα	1256 kcal 77g πρωτεΐνης 58g υδατανθράκων 78g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Παρασκευή 15 Δεκεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες φούρνου	Φασολάδα	Καλαμάρι γεμιστό	541 kcal 8g Πρωτεΐνης 42g Υδατανθράκων 38g Λίπους	
Σάββατο 16 Δεκεμβρίου 2023		Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 17 Δεκεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 18 Δεκεμβρίου 2023			Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Λαχανόρυζο κοκκινιστό	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Τρίτη 19 Δεκεμβρίου 2023			Μοσχαράκι Τας Κεμπάπ με ρύζι & τυρί φέτα τριμμένη	Ιμάμ μπαϊλντί	Πέρκα πλακί στο φούρνο με λαχανικά & ρύζι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Τετάρτη 20 Δεκεμβρίου 2023	Παστίσιο		Ρεβίθια σούπα	Γάυρος τηγανιτός με χόρτα βραστά	902 kcal 57g πρωτεΐνης 58g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Πέμπτη 21 Δεκεμβρίου 2023	Κεφτεδάκια με πατάτα πουρέ & κόκκινη σάλτσα		Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Κοτόσουπα με ρύζι & αυγολέμονο	945 kcal 72g Πρωτεΐνης 46g Υδατανθράκων 53g Λίπους	

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Παρασκευή 22 Δεκεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μουσακάς	Πρασόρυζο κοκκινιστό	Σουπιές κοκκινιστές κρασάτες με σπανάκι & κρεμμυδάκι κοκκάρι	920kcal 33g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 44g λιπιδίων	
Σάββατο 23 Δεκεμβρίου 2023		Φακές (Χωρίς Λάδι)	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 24 Δεκεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 25 Δεκεμβρίου 2023		ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ (ΜΕΣΗΜΕΡΙ – ΒΡΑΔΥ)				
Τρίτη 26 Δεκεμβρίου 2023						
Τετάρτη 27 Δεκεμβρίου 2023			Λαχανοντολμάδες	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Συκωτάκια σοτέ κρασάτα με ρύζι	1078 kcal 38g Πρωτεΐνης 99g Υδατανθράκων 63g Λίπους
Πέμπτη 28 Δεκεμβρίου 2023			Παστίσιο	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	Ριγκατόνι με μανιτάρια, ανθότυρο & σάλτσα τομάτας	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Παρασκευή 29 Δεκεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Χοιρινή κροσσηγανιά με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά, σάλτσα μουστάρδας & γραβιέρα τριμμένη	Ψαροκροκέτες πανέ με πατατοσαλάτα & σάλτσα λαδολέμονου	Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο & σέλινο 902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Σάββατο 30 Δεκεμβρίου 2023		Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας	
Κυριακή 31 Δεκεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ (ΒΡΑΔΥ)		

-Δηλώσεις **ΓΕΥΜΑΤΩΝ** έως **08:30** (Καθημερινά) και **10:00** (Σαββάτου)

-Δηλώσεις **BRUNCH** έως τις 10:00 την προηγούμενη μέρα για τις μέρες Τρίτη έως Παρασκευή και για την Δευτέρα το Σάββατο έως 10:00

-Τηλέφωνο παραγγελιών **2410993615**, εσωτ. **3615**

-Παραλαβή πακέτων από ΛΑΦΛ: **14:00 – 16:00**

-Παραλαβή πακέτων από Παράρτημα (Πλησίον ΣΠΛ): 14:30 – 15:30

-Παράδοση **BRUNCH**: 11:30 στα γραφεία του επιτελείου 1^{ης} ΣΤΡΑΤΙΑΣ και 12:00 έως 12:30 στη καφετέρια της ΛΑΦΛ

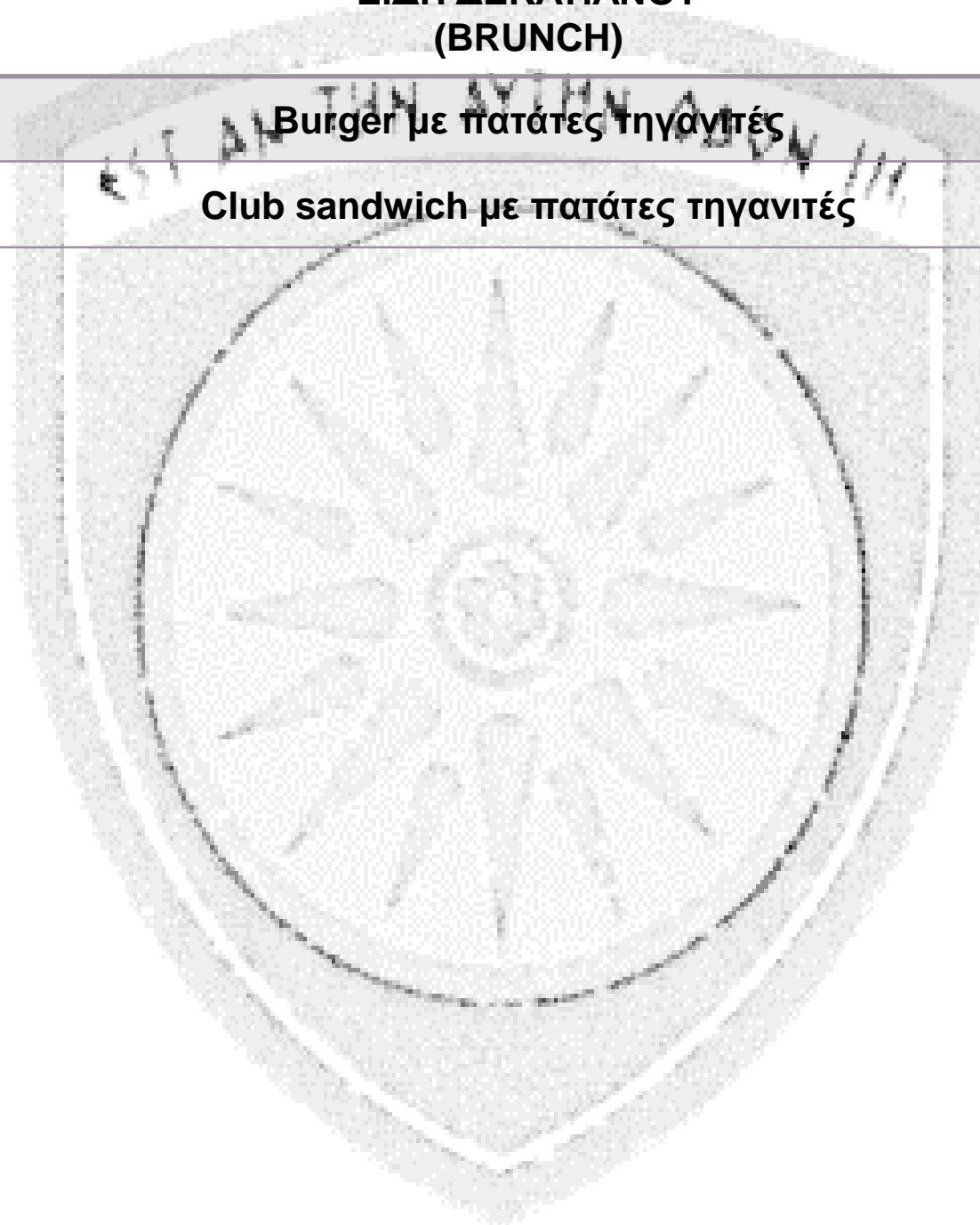
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΕΙΔΗ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ (BRUNCH)

Burger με πατάτες τηγανιτές

Club sandwich με πατάτες τηγανιτές



ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ
ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΩΡΑΣ - ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ - ΣΑΛΑΤΩΝ

ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΩΡΑΣ	
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	4,00 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	5,25 €
ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ	4,05 €
ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	4,55 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ (3 τεμ.) ΜΕΡΙΔΑ	4,00 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΧΑΡΑΣ	3,70 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΠΡΟΒΕΙΟ	4,15 €
ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	4,05 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΛΟ	4,50 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ	4,60 €
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	5,70 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ	7,15 €
ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	4,15 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕΡΙΔΑ (3 τεμ.)	4,20 €
ΤΣΙΠΟΥΡΑ 300-400 γρ.	5,25 €
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	4,70 €
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ 2 ΑΤΟΜΩΝ ΑΠΛΗ (2 ΤΕΜ ΜΠΙΦΤΕΚΙ, 2 ΤΕΜ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, 2 ΤΕΜ ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ, 2 ΤΕΜ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, 2 ΤΕΜ ΠΙΤΑ)	9,80 €
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ 2 ΑΤΟΜΩΝ SPECIAL (2 ΤΕΜ ΜΠΙΦΤΕΚΙ, 2 ΤΕΜ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΠΡΟΒΕΙΟ, 2 ΤΕΜ ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ, 2 ΤΕΜ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ, 1 ΤΕΜ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, 2 ΤΕΜ ΠΙΤΑ)	12,45 €

Όλα τα είδη της ώρας συνοδεύονται από πατάτες τηγανιτές και ρύζι

ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΩΡΑΣ - ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ - ΣΑΛΑΤΩΝ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ - ΣΑΛΑΤΕΣ	
ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜΑΤΑ	2,45 €
ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	4,15 €
ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΚΑ - ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	4,00 €
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΑΛΑΓΑΝΙ	4,95 €
ΣΑΛΑΤΑ CAESARS	4,30 €
ΣΑΛΑΤΑ CHEF	4,10 €
ΤΖΑΤΖΙΚΙ	1,25 €
ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ	1,60 €
ΦΕΤΑ	2,60 €
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΣΑΓΑΝΑΚΙ	2,70 €
ΜΠΟΥΓΓΙΟΥΡΝΤΙ	3,75 €
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	1,45 €
ΜΑΡΟΥΛΙ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,90 €
ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,60 €
ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	3,10 €
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	4,10 €