

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Δευτέρα 1 Ιανουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	<b>ΚΛΕΙΣΤΑ</b>			
Τρίτη 2 Ιανουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>			
Τετάρτη 3 Ιανουαρίου 2024		Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Σπανακόρυζο λεμονάτο	Φιλέτο σολομού στο φούρνο με ρύζι	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Πέμπτη 4 Ιανουαρίου 2024		Γιουβαρλάκια με αυγολέμονο	Σουπιές κοκκινιστές με κοκκάρι κρεμμύδι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με πουρέ πατάτας	1256 kcal 77g πρωτεΐνης 58g υδατανθράκων 78g λιπιδίων
Παρασκευή 5 Ιανουαρίου 2024		Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Φασολάδα	Γεμιστά με κιμά & πατάτες φούρνου	1480 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Σάββατο 6 Ιανουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>			
Κυριακή 7 Ιανουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>			

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Δευτέρα 8 Ιανουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Παστίτσιο	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	Ριγκατόνι με μανιτάρια, ανθότυρο & σάλτσα τομάτας  820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων
Τρίτη 9 Ιανουαρίου 2024		Χοιρινό ψαρονέφρι με ρύζι & σάλτσα πορτοκαλιού	Αγκινάρες αλα πολίτα	Τορτελίνια με σάλτσα αλα κρέμ (μανιτάρια,μπέικον) & τυρί τριμμένο  920kcal 33g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 44g λιπιδίων
Τετάρτη 10 Ιανουαρίου 2024		Μελιτζάνες παπουτσάκι με κιμά και μπεσαμέλ	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Συκωτάκια σοτέ κρασάτα με ρύζι  1078 kcal 38g Πρωτεΐνης 99g Υδατανθράκων 63g Λίπους
Πέμπτη 11 Ιανουαρίου 2024		Μουσακάς	Μπάμιες	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα  707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Παρασκευή 12 Ιανουαρίου 2024		Χοιρινή κρασοτηγανιά με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά, σάλτσα μουστάρδας & γραβιέρα τριμμένη	Ρεβύθια σούπα	Γαριδομακαρονάδα  902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Σάββατο 13 Ιανουαρίου 2024		Σπετσοφάι Πηλιορείτικο	<b>Ψητά της ώρας</b>	
Κυριακή 14 Ιανουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>		

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Δευτέρα 15 Ιανουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Κρεατόσουπα (μοσχάρι) με πατάτα, καρότο & σέλινο	Κολοκυθοκεφτέδας πανέ με πατατοσαλάτα & σάλτσα λαδολέμονου	Φιλετίνια κοτόπουλο με κους κους & λαδολέμονο  1237 kcal 98g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 57g Λίπους
Τρίτη 16 Ιανουαρίου 2024		Μουσακάς	Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο & σέλινο  902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Τετάρτη 17 Ιανουαρίου 2024		Χοιρινό πρασοσέλινο με αυγολέμονο	Φασολάδα	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά  1078 kcal 38g Πρωτεΐνης 99g Υδατανθράκων 63g Λίπους
Πέμπτη 18 Ιανουαρίου 2024		Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Καλαμάρια κοκκινιστά (στιφάδο) με ρύζι	Αγκινάρες αλά πολίτα  621 kcal 14g Πρωτεΐνης 40g Υδατανθράκων 44g Λίπους
Παρασκευή 19 Ιανουαρίου 2024		Αρνάκι με πατάτες φούρνου	Φακές σούπα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες  1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Σάββατο 20 Ιανουαρίου 2024			Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	<b>Ψητά της ώρας</b>
Κυριακή 21 Ιανουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>		

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Δευτέρα 22 Ιανουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Μοσχάρακι Τας Κεμπάπ με ρύζι & τυρί φέτα τριμμένη	Ιμάμ μπαϊλντί	Πέρκα πλακί στο φούρνο με λαχανικά & ρύζι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Τρίτη 23 Ιανουαρίου 2024		Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Λαχανόρυζο κοκκινιστό	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Τετάρτη 24 Ιανουαρίου 2024		Παστίτσιο	Ρεβύθια σούπα	Γαύρο μαρινάτο με χόρτα βραστά	902 kcal 57g πρωτεΐνης 58g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 25 Ιανουαρίου 2024		Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες φούρνου	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Σούπα βελουτέ με πατάτα,καρότο,πράσο,κρουτόνς & κρέμα γάλακτος	541 kcal 8g Πρωτεΐνης 42g Υδατανθράκων 38g Λίπους
Παρασκευή 26 Ιανουαρίου 2024		Κεφτεδάκια με πατάτα πουρέ & κόκκινη σάλτσα	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Κοτόσουπα με ρύζι & αυγολέμονο	945 kcal 72g Πρωτεΐνης 46g Υδατανθράκων 53g Λίπους
Σάββατο 27 Ιανουαρίου 2024		Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	<b>Ψητά της ώρας</b>		
Κυριακή 28 Ιανουαρίου 2024	<b>Ψητά της ώρας</b>				

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Δευτέρα 29 Ιανουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Λιγκουίни με πέστο βασιλικού & τοματίνια	Γιουβαρλάκια με αυγολέμονο	945 kcal 72g Πρωτεΐνης 46g Υδατανθράκων 53g Λίπους
Τρίτη 30 Ιανουαρίου 2024		Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Παπαρδέλες με ραγού μανιταριών & φρέσκα μυρωδικά	Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο & σέλινο	902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Τετάρτη 31 Ιανουαρίου 2024		Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Φακές σούπα	Τσιπούρα σχάρας με μπρόκολο & κουνουπίδι	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων

-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<sup>ης</sup> ΣΤΡΑΤΙΑΣ και 12:00 έως 12:30 στη καφετέρια της ΛΑΦΛ

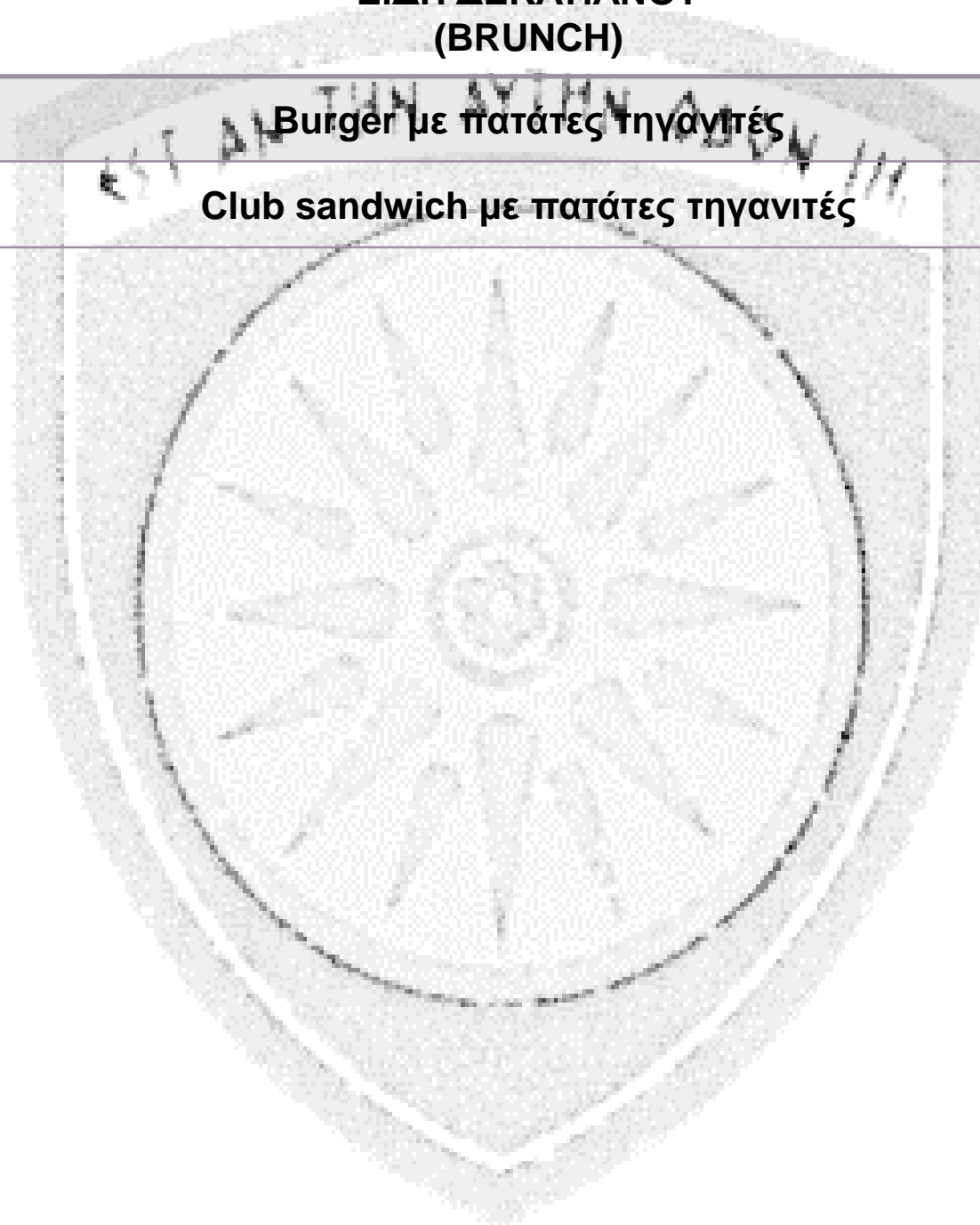
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

# 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**

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

\*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 €