

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		
Πέμπτη 1 Φεβρουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Χοιρινή κρασοτηγανιά με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά, σάλτσα μουστάρδας & γραβιέρα τριμμένη	Ρεβύθια λεμονάτα σούπια	Γεμιστά με κιμά & πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Παρασκευή 2 Φεβρουαρίου 2024		Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	Κοτόπουλο φιλέτο αλα κρέμ (μανιτάρια, μπέικον) με ρύζι	1593 kcal 92g πρωτεΐνης 15g υδατανθράκων 122g λιπιδίων	
Σάββατο 3 Φεβρουαρίου 2024		Σπετσοφαί με πιπεριές, μελιτζάνες & πατάτες τηγανιτές	<b>Ψητά της ώρας</b>			
Κυριακή 4 Φεβρουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>				
Δευτέρα 5 Φεβρουαρίου 2024		Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυριά & μπεσαμέλ	Μυδοπίλαφο με τοματίνια baby ρόκα & σάλτσα λεμονοθύμαρου	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	
Τρίτη 6 Φεβρουαρίου 2024		Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό,καρότο,σέλινο) με πατάτες φούρνου	Μπριάμ φούρνου	Γλώσσα κοκκινιστή στο φούρνο με πλιγούρι	1048 kcal 87g Πρωτεΐνης 84g Υδατανθράκων 41g Λίπους	
Τετάρτη 7 Φεβρουαρίου 2024		Μουσακάς	Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	Τορτελίνια με σάλτσα αλα κρέμ (μανιτάρια,μπέικον) & τυρί τριμμένο	920kcal 33g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 44g λιπιδίων	

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		
Πέμπτη 8 Φεβρουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	Μπιφτέκι λαχανικών με πουρέ πατάτας & σάλτσα λαδολέμονου	Μπριζόλα μοσχαρίσια κρασάτη με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων	
Παρασκευή 9 Φεβρουαρίου 2024		Λαζάνια με κιμά - μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Ριζότο μανιταριών	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι & σάλτσα πορτοκαλιού	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	
Σάββατο 10 Φεβρουαρίου 2024		Μοσχαράκι Τας Κεμπάπ με ρύζι & τυρί τριμμένο	<b>Ψητά της ώρας</b>			
Κυριακή 11 Φεβρουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>				
Δευτέρα 12 Φεβρουαρίου 2024		Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Φακές σούπα	Γαύρο τηγανιτό με μπρόκολο & κουνουπίδι	902 kcal 57g πρωτεΐνης 58g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Τρίτη 13 Φεβρουαρίου 2024		Αρνάκι με πιλάφι στο φούρνο λεμονάτο	Καλαμάρια κοκκινιστά με πατατοσαλάτα	Ριγκατόνι με μανιτάρια, ανθότυρο & σάλτσα τομάτας	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων	
Τετάρτη 14 Φεβρουαρίου 2024		Παστίσιο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Σούπα τραχανά με φέτα & κρουτόνς	620kcal 14g πρωτεΐνης 40g υδατανθράκων 44g λιπιδίων	

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		
Πέμπτη 15 Φεβρουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Ζυμαρικά (βίδες) με τοματίνια, ελιές, φρέσκο βασιλικό & κόκκινη σάλτσα	Γλώσσα στο φούρνο με πατατοσαλάτα & λαδολέμονο	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων	
Παρασκευή 16 Φεβρουαρίου 2024		Κοτόσουπα με ρύζι & αυγολέμονο	Κολοκυθοκεφτέδες πανέ με πατατοσαλάτα & σάλτσα λαδολέμονου	Ριζότο με λουκάνικο χωριάτικο, φρέσκια ντομάτα & βασιλικό	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων	
Σάββατο 17 Φεβρουαρίου 2024		Μακαρόνια καρμπονάρα με (μανιτάρια, μπικον) & τυρί τριμμένο	<b>Ψητά της ώρας</b>			
Κυριακή 18 Φεβρουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>				
Δευτέρα 19 Φεβρουαρίου 2024		Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Φιλετίνια κοτόπουλο με κους κους & λαδολέμονο	1237 kcal 98g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 57g Λίπους	
Τρίτη 20 Φεβρουαρίου 2024		Χοιρινό κλέφτικο στη λαδόκολλα με λαχανικά & τυριά	Αγκινάρες αλά πολίτα	Κανελόνια γεμιστά με σπανάκι & ανθότυρο	1453 kcal 47g πρωτεΐνης 158g υδατανθράκων 65g λιπιδίων	
Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου 2024		Γιουβαρλάκια με αυγολέμονο	Σουπιές κοκκινιστές με σπανάκι & κρεμμύδι κοκκάρι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με πουρέ πατάτας	1256 kcal 77g πρωτεΐνης 58g υδατανθράκων 78g λιπιδίων	

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Πέμπτη 22 Φεβρουαρίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤ Α ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ Υ-(BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Μουσακάς	Λαχανόρουζο λεμονάτο	Ραβιόλια γεμιστά με σπανάκι & κρέμα τυριού	967 kcal 71g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	
Παρασκευή 23 Φεβρουαρίου 2024		Σπάλομπριζόλα μοσχάριςια κρασάτη με πατάτες κυδωνάτες	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Φιλέτο σολομού στο φούρνο με ρύζι	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων	
Σάββατο 24 Φεβρουαρίου 2024		Χοιρινό λεμονάτο κατσαρόλας με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	<b>Ψητά της ώρας</b>			
Κυριακή 25 Φεβρουαρίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>				
Δευτέρα 26 Φεβρουαρίου 2024		Κρεατόσουπα (μοσχάρι) με πατάτα, καρότο, σέλινο & αστράκι	Μπάμιες	Πέρκα πλακί στο φούρνο με λαχανικά & ρύζι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους	
Τρίτη 27 Φεβρουαρίου 2024		Σουτζουκάκια σφυραίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Ιμάμ μπαϊλντί	Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο & σέλινο	902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Τετάρτη 28 Φεβρουαρίου 2024		Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό,καρότο,σέλι νο) με πατάτες φούρνου	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά	915 kcal 14g πρωτεΐνης 93g υδατανθράκων 59g λιπιδίων	

ΗΜΕΡΟΜΗΝΗ Α	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Πέμπτη 29 Φεβρουαρίου 2024	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤ Α ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ -(BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Χοιρινό πρασοσέλινο με αυγολέμονο	Φακές σούπα	Γαριδομακαρονάδα  902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g 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

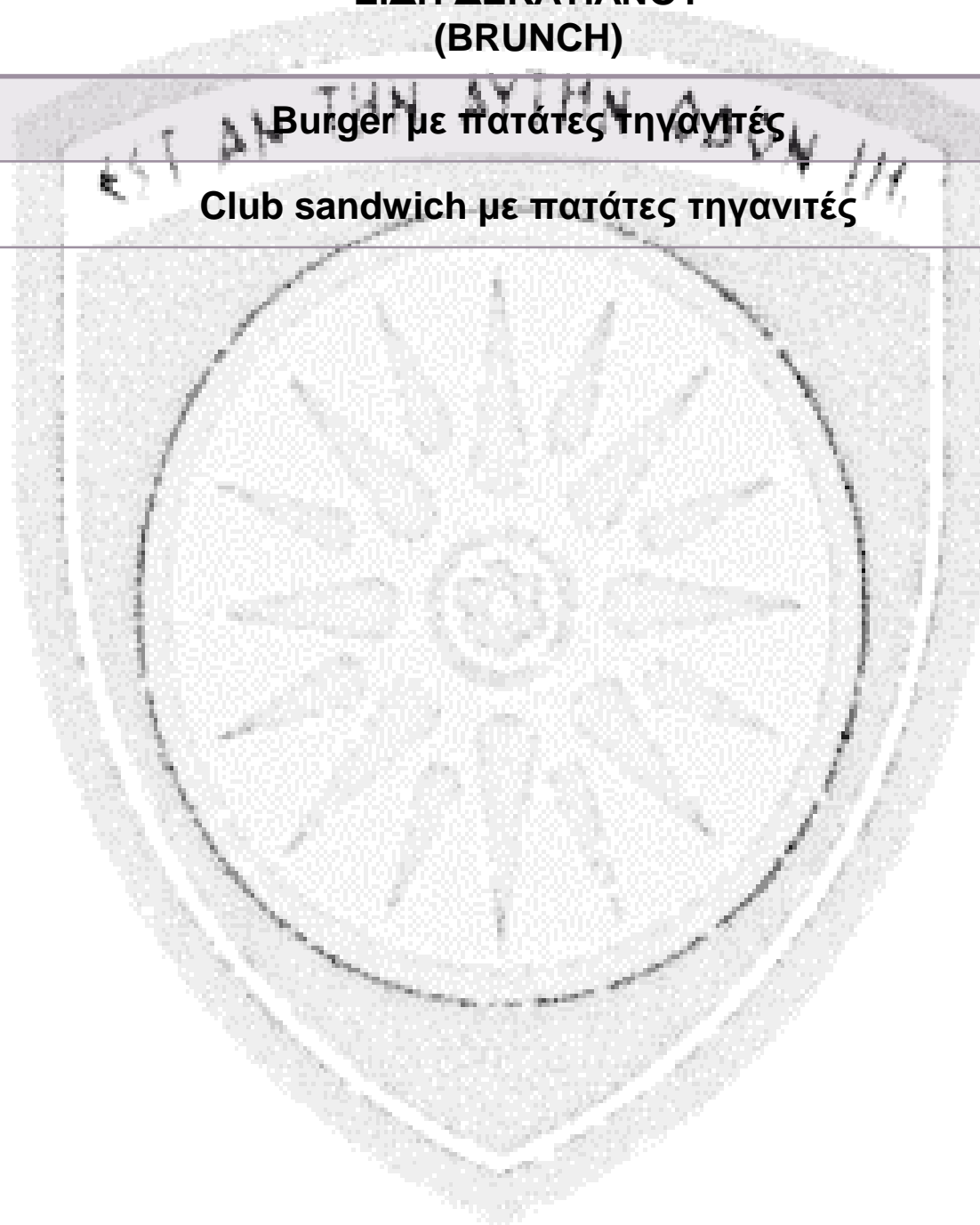
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

# 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 €