

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	
Παρασκευή 1 Μαρτίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ -(BRUNCH) ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Γλώσσα στο φούρνο με πατατοσαλάτα & λαδολέμονο	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Σάββατο 2 Μαρτίου 2024		Μοσχαράκι Τας Κεμπάπ με ρύζι & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 3 Μαρτίου 2024		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 4 Μαρτίου 2024		Χοιρινή κρασοτηγανιά με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά, σάλτσα μουστάρδας & γραβιέρα τριμμένη	Ρεβύθια λεμονάτα σούπα	Γεμιστά (πιπεριές) με πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Τρίτη 5 Μαρτίου 2024		Παστίτσιο	Κριθαρότο με τόνο & ανάμεικτα λαχανικά	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Τετάρτη 6 Μαρτίου 2024		Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Ζυμαρικά (βίδες) με τοματίνια, ελιές, φρέσκο βασιλικό & κόκκινη σάλτσα	Γαύρο τηγανιτό με μπρόκολο & κουνουπίδι	902 kcal 57g πρωτεΐνης 58g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 7 Μαρτίου 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

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		
Παρασκευή 8 Μαρτίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Παστιτσάδα με μοσχαράκι & τυρί φετα τριμμένη	Μπιφτέκι λαχανικών με πουρέ πατάτας & σάλτσα λαδολαμονου	Κοτόπουλο φρικασέ (μαρούλι) με αυγολέμονο	1167 kcal 102g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 48g Λίπους	
Σάββατο 9 Μαρτίου 2024		Μακαρόνια καρμπονάρα με (μανιτάρια,μπέικον) & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 10 Μαρτίου 2024		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 11 Μαρτίου 2024		Μουσακάς	Λαχανόρουζο λεμονάτο	Ραβιόλια γεμιστά με σπανάκι & κρέμα τυριού	967 kcal 71g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	
Τρίτη 12 Μαρτίου 2024		Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Φιλέτο σολομού στο φούρνο με ρύζι	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων	
Τετάρτη 13 Μαρτίου 2024		Χοιρινό πρασοσέλινο με αυγολέμονο	Μπάμιες	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι & σάλτσα πορτοκαλιού	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	
Πέμπτη 14 Μαρτίου 2024		Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Ιμάμ μπαϊλντί	Πέρκα πλακί στο φούρνο με λαχανικά & ρύζι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους	

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		
Παρασκευή 15 Μαρτίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Γαριδομακαρόναδα (λιγκουίσι) με ούζο & φρέσκο βασιλικό	Κοτόπουλο τηγανιά με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	1119 kcal 87g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 67g Λίπους	
Σάββατο 16 Μαρτίου 2024		Χοιρινή κρασάτο με πιπεριές στο φούρνο με πατάτες κυδωνάτες	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 17 Μαρτίου 2024		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 18 Μαρτίου 2024		Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	Φασολάδα	Ψητά της ώρας		
Τρίτη 19 Μαρτίου 2024		Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Κανελόνια γεμιστά με σπανάκι & ανθότυρο	1453 kcal 47g πρωτεΐνης 158g υδατανθράκων 65g λιπιδίων	
Τετάρτη 20 Μαρτίου 2024		Χοιρινό κλέφτικο στη λαδόκολλα με λαχανικά & τυριά	Αγκινάρες αλά πολίτα	Λουκάνικο θαλασσινών με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά & λαδολέμονο	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων	
Πέμπτη 21 Μαρτίου 2024		Αρνάκι με πιλάφι στο φούρνο λεμονάτο	Σουπιές κοκκινιστές με σπανάκι & κρεμμύδι κοκκάρι	Φιλετίνια κοτόπουλο με κους κους & λαδολέμονο	1237 kcal 98g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 57g Λίπους	

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Παρασκευή 22 Μαρτίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤ Α ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ -(BRUNCH) -ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Μουσακάς	Λαχανόρουζο λεμονάτο	Ραβιόλια γεμιστά με σπανάκι & κρέμα τυριού	967 kcal 71g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Σάββατο 23 Μαρτίου 2024		Χοιρινό λεμονάτο κατσαρόλας με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	<b>Ψητά της ώρας</b>		
Κυριακή 24 Μαρτίου 2024		<b>Ψητά της ώρας</b>			
Δευτέρα 25 Μαρτίου 2024		Μπακαλιάρο σκορδαλιά	<b>Ψητά της ώρας</b>		
Τρίτη 26 Μαρτίου 2024		Κρεατόσουπα (μοσχάρι) με πατάτα, καρότο, σέλινο & αστράκι	Μπάμιες	Πέρκα πλακί στο φούρνο με λαχανικά & ρύζι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Τετάρτη 27 Μαρτίου 2024		Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Ιμάμ μπαϊλντί	Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο & σέλινο	902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 28 Μαρτίου 2024		Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό,καρότο,σέλινο) με πατάτες φούρνου	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά	915 kcal 14g πρωτεΐνης 93g υδατανθράκων 59g 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
Παρασκευή 29 Μαρτίου 2024	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Χοιρινό προσέλινο με αυγολέμονο	Φακές σουπιά	Γαριδομακαρονάδα  902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Σάββατο 30 Μαρτίου 2024		Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυριά & μπεσαμέλ		Ψητά της ώρας
Κυριακή 31 Μαρτίου 2024				Ψητά της ώρας

-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

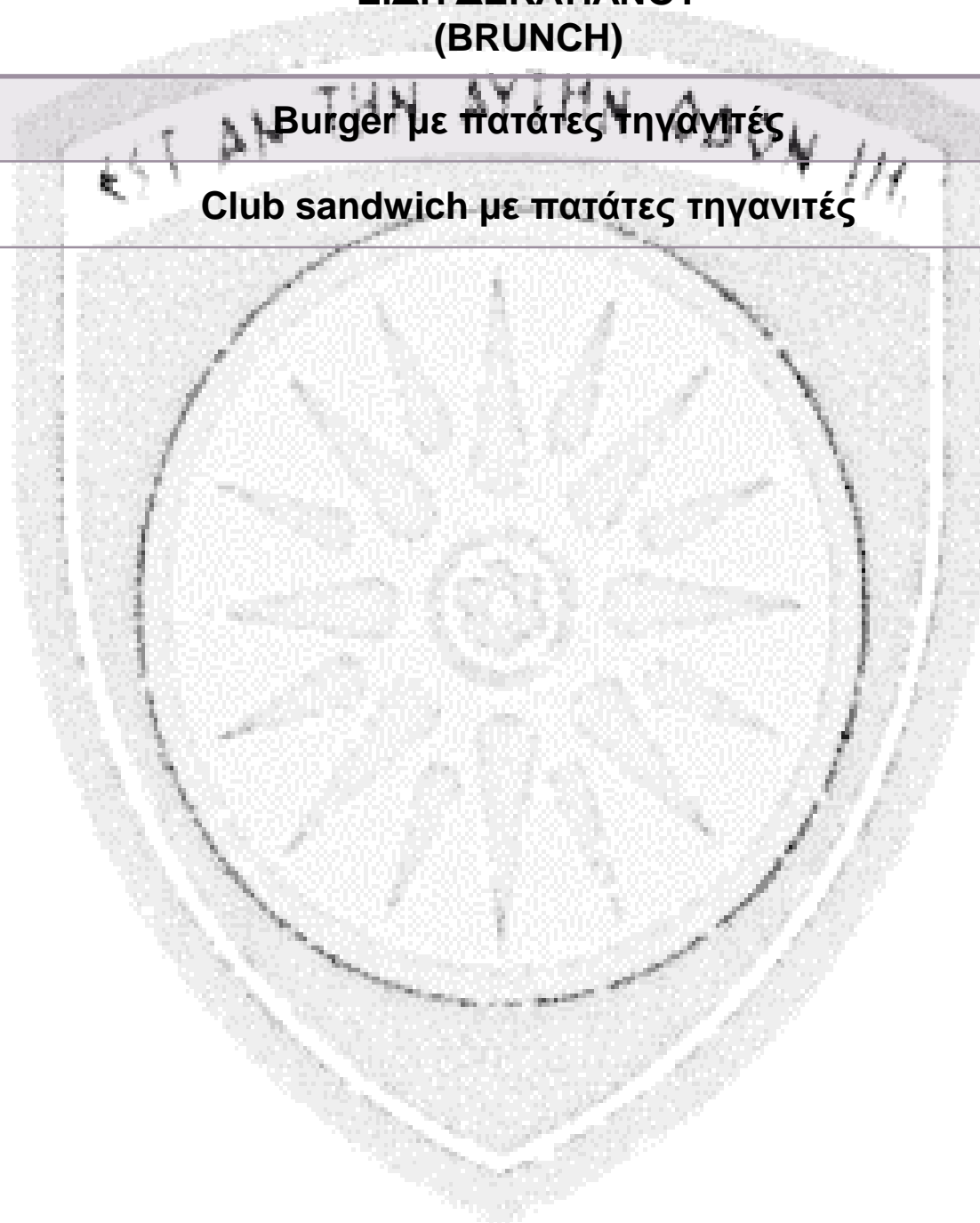
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

# 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 €