

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Δευτέρα 1 Μαΐου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Ψητά της ώρας		
Τρίτη 2 Μαΐου 2023		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
Τετάρτη 3 Μαΐου 2023		Χοιρινή κραστοτηγανιά με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά, σάλτσα μουστάρδας & γραβιέρα τριμμένη	Ρεβύθια λεμονάτα σούπα	Γεμιστά (πιπεριές) με πατάτες κυδωνάτες 1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 4 Μαΐου 2023		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
Παρασκευή 5 Μαΐου 2023		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
Σάββατο 6 Μαΐου 2023		Σπετσοφάι με πιπεριές, μελιτζάνες & πατάτες τηγανιτές	Ψητά της ώρας	
Κυριακή 7 Μαΐου 2023	Ψητά της ώρας			

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Δευτέρα 8 Μαΐου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Λαζάνια με κιμά - μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Μπιφτέκι λαχανικών με πουρέ πατάτας & σάλτσα λαδολέμονου	Λουκάνικο θαλασσινών με ρύζι ανάμεικτα λαχανικά & λαδολέμονο	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Τρίτη 9 Μαΐου 2023		Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	Ριζότο μανιταριών	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Τετάρτη 10 Μαΐου 2023		Παστίτσιο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Σούπα τραχανά με φέτα & κρουτόνς	620kcal 14g πρωτεΐνης 40g υδατανθράκων 44g λιπιδίων
Πέμπτη 11 Μαΐου 2023		Αρνάκι με πιλάφι στο φούρνο λεμονάτο	Καλαμάρια κοκκινιστά με πατατοσαλάτα	Ριγκατόνι με μανιτάρια, ανθότυρο & σάλτσα τομάτας	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων
Παρασκευή 12 Μαΐου 2023		Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Φακές σούπα	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Σάββατο 13 Μαΐου 2023			Μοσχαράκι Τας Κεμπάπ με ρύζι & τυρί φέτα τριμμένη	Ψητά της ώρας	
Κυριακή 14 Μαΐου 2023		Ψητά της ώρας			

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Δευτέρα 15 Μαΐου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Ψητά της ώρας			
Τρίτη 16 Μαΐου 2023		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
Τετάρτη 17 Μαΐου 2023		Χοιρινό κλέφτικο στη λαδόκολλα με λαχανικά & τυριά	Ριζότο με φρέσκια ντομάτα μανιτάρια & βασιλικό	Κανελόνια γεμιστά με σπανάκι & ανθότυρο	1453 kcal 47g πρωτεΐνης 158g υδατανθράκων 65g λιπιδίων
Πέμπτη 18 Μαΐου 2023		Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Αγκινάρες αλά πολίτα	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Παρασκευή 19 Μαΐου 2023		Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυριά & μπεσαμέλ	Μυδοπίλαφο με τοματίνια baby ρόκα & σάλτσα λεμονιού	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Σάββατο 20 Μαΐου 2023		Μακαρόνια καρμπονάρα με (μανιτάρια,μπεικον) & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 21 Μαΐου 2023	Ψητά της ώρας				

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Δευτέρα 22 Μαΐου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Λαχανόρουζο λεμονάτο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Τρίτη 23 Μαΐου 2023		Μουσακάς	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Σούπα τραχανά με φέτα & κρουτόνς	620kcal 14g πρωτεΐνης 40g υδατανθράκων 44g λιπιδίων
Τετάρτη 24 Μαΐου 2023		Χοιρινή κρασοτηγανιά με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά, σάλτσα μουστάρδας & γραβιέρα τριμμένη	Ρεβύθια κοκκινιστά στο φούρνο με μελιτζάνα & πιπεριές	Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο & σέλινο	902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 25 Μαΐου 2023		Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό,καρότο,σέλινο) με πατάτες φούρνου	Φασολάδα	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά	915 kcal 14g πρωτεΐνης 93g υδατανθράκων 59g λιπιδίων
Παρασκευή 26 Μαΐου 2023		Σούπα μοσχάρι κοκκινιστή με φιδέ	Ιμάμ-μπαϊλντί	Πέρκα πλακί στο φούρνο με λαχανικά & ρύζι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Σάββατο 27 Μαΐου 2023		Χοιρινό λεμονάτο κατσαρόλας με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 28 Μαΐου 2023	Ψητά της ώρας				

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
Δευτέρα 29 Μαΐου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Χοιρινό πρασοσέλινο με αυγολέμονο	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Γαρίδορακαρονάδα 902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Τρίτη 30 Μαΐου 2023		Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Μπάμιες κοκκινιστές 571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Τετάρτη 31 Μαΐου 2023		Μελιτζάνες παπουτσάκι με μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Παπαρδέλες με ραγού μανιταριών & φρέσκα μυρωδικά	Κοτόσουπα με ρύζι 945 kcal 72g Πρωτεΐνης 46g Υδατανθράκων 53g Λίπους

-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

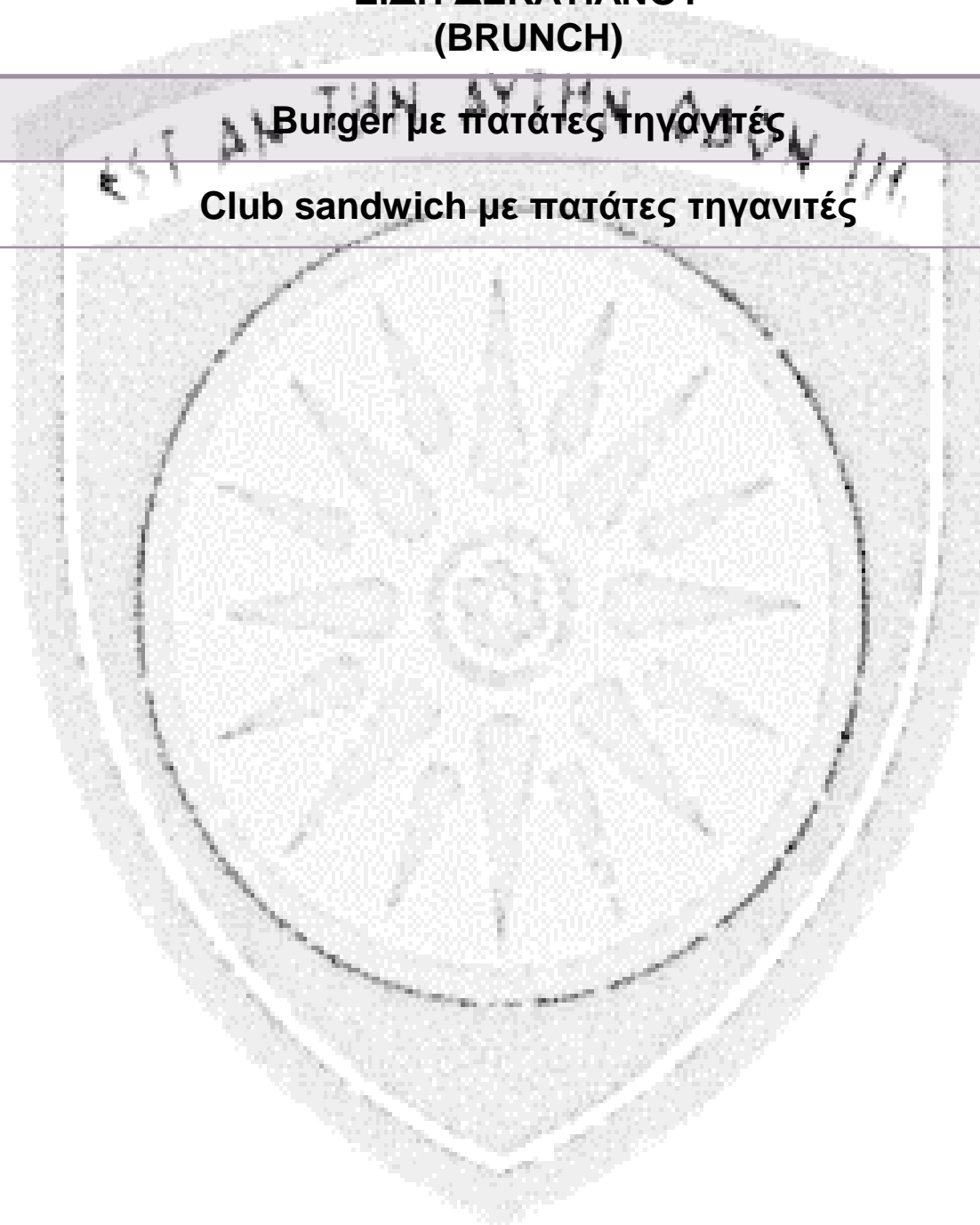
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

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	3,90 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	5,10€
ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ	3,90 €
ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	4,25 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ (3 τεμ.) ΜΕΡΙΔΑ	3,65 €
ΚΟΤΟΜΠΕΙΚΟΝ (2 τεμ.) ΜΕΡΙΔΑ	3,85 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΧΑΡΑΣ	3,60 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΠΡΟΒΕΙΟ	3,60 €
ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	3,95 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΛΟ	4,35 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ	4,45 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,75 €
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	5,35 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ	6,90 €
ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	4,00 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕΡΙΔΑ (3 τεμ.)	3,85 €
ΤΣΙΠΟΥΡΑ 300-400 γρ.	4,80 €
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	4,55 €
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ 2 ΑΤΟΜΩΝ ΑΠΛΗ (2 ΤΕΜ ΜΠΙΦΤΕΚΙ, 2 ΤΕΜ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, 2 ΤΕΜ ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ, 2 ΤΕΜ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, 2 ΤΕΜ ΠΙΤΑ)	9,60 €
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)	11,80 €

Όλα τα είδη της ώρας συνοδεύονται από πατάτες τηγανιτές και ρύζι

ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΩΡΑΣ - ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ - ΣΑΛΑΤΩΝ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ - ΣΑΛΑΤΕΣ	
ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜΑΤΑ	2,25 €
ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	3,55 €
ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΚΑ - ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	3,70 €
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΑΛΑΓΑΝΙ	4,60 €
ΣΑΛΑΤΑ CAESARS	3,90 €
ΣΑΛΑΤΑ CHEF	3,95 €
ΤΖΑΤΖΙΚΙ	1,25 €
ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ	1,60 €
ΦΕΤΑ	2,10 €
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΣΑΓΑΝΑΚΙ	2,45 €
ΜΠΟΥΓΙΟΥΡΝΤΙ	3,60 €
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	1,30 €
ΜΑΡΟΥΛΙ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,45 €
ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,25 €
ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	2,95 €
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	3,95 €