

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Πέμπτη 1 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Αγκινάρες αλά πολίτα	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Παρασκευή 2 Ιουνίου 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 3 Ιουνίου 2023		Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 4 Ιουνίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 5 Ιουνίου 2023		Ψητά της ώρας			
Τρίτη 6 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	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
Τετάρτη 7 Ιουνίου 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

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Πέμπτη 8 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό,καρότο,σέλινο) με πατάτες φούρνου	Φασολάδα	Γεμιστά με κιμά και πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Παρασκευή 9 Ιουνίου 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
Σάββατο 10 Ιουνίου 2023		Σπετσοφάι με πιπεριές, μελιτζάνες & πατάτες τηγανιτές	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 11 Ιουνίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 12 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Λαχανόρυζο λεμονάτο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Τρίτη 13 Ιουνίου 2023		Μουσακάς	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Ψαροκροκέτες πανέ με πατατοσαλάτα & σάλτσα λαδολέμονου	907 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Τετάρτη 14 Ιουνίου 2023		Χοιρινή κρασοτηγανιά με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά, σάλτσα μουστάρδας & γραβιέρα τριμμένη	Ρεβύθια κοκκινιστά στο φούρνο με μελιτζάνα & πιπεριές	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά	915 kcal 14g πρωτεΐνης 93g υδατανθράκων 59g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Πέμπτη 15 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη φούρνου με πατάτες τηγανιτές	Μπιφτέκι λαχανικών με πουρέ πατάτας & σάλτσα λαδολέμονου	Λουκάνικο θαλασινών με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά & λαδολέμονο	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Παρασκευή 16 Ιουνίου 2023		Λαζάνια με κιμά - μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Γαριδομακαρονάδα	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Σάββατο 17 Ιουνίου 2023		Γεμιστά με πατάτες κυδωνάτες	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 18 Ιουνίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 19 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Φακές σούπια	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Τρίτη 20 Ιουνίου 2023		Μοσχαράκι Τας Κεμπάπ με ρύζι & τυρί φέτα τριμμένη	Γεμιστά με ρύζι και πατάτες κυδωνάτες	Χταποδάκι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Τετάρτη 21 Ιουνίου 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

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Πέμπτη 22 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μουσακάς	Σουπιές κοκκινιστές κρασάτες με σπανάκι & κρεμμυδάκι κοκκάρι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Παρασκευή 23 Ιουνίου 2023		Κεφτεδάκια με πατάτα πουρέ & κόκκινη σάλτσα	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο		Πέρκα πλακί στο φούρνο με πατάτες & πιπεριές
Σάββατο 24 Ιουνίου 2023		Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 25 Ιουνίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 26 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μακαρόνια με κιμά σάλτσα μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Λουκάνικο θαλασσινών με πουρέ πατάτας & σάλτσα λαδολέμονου	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	1004 kcal 42g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Τρίτη 27 Ιουνίου 2023		Μελιτζάνες παπουτσάκι με κιμά και μπεσαμέλ	Τορτελίνια με σάλτσα αλα κρέμ (μανιτάρια,μπεικον) & τυρί τριμμένο	Γλώσσα στο φούρνο με πατατοσαλάτα & λαδολέμονο	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Τετάρτη 28 Ιουνίου 2023		Αρνάκι με πιλάφι στο φούρνο λεμονάτο	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
Πέμπτη 29 Ιουνίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) Όπως στη Σελίδα «6»	Παστίτσιο	Καλαμάρια κοκκινιστά με πατατοσαλάτα	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι
Παρασκευή 30 Ιουνίου 2023		Χοιρινό ψαρονέφρι με ρύζι & σάλτσα πορτοκαλιού	Γεμιστά με ρύζι και πατάτες κυδωνάτες	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα

-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: 13:30 – 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

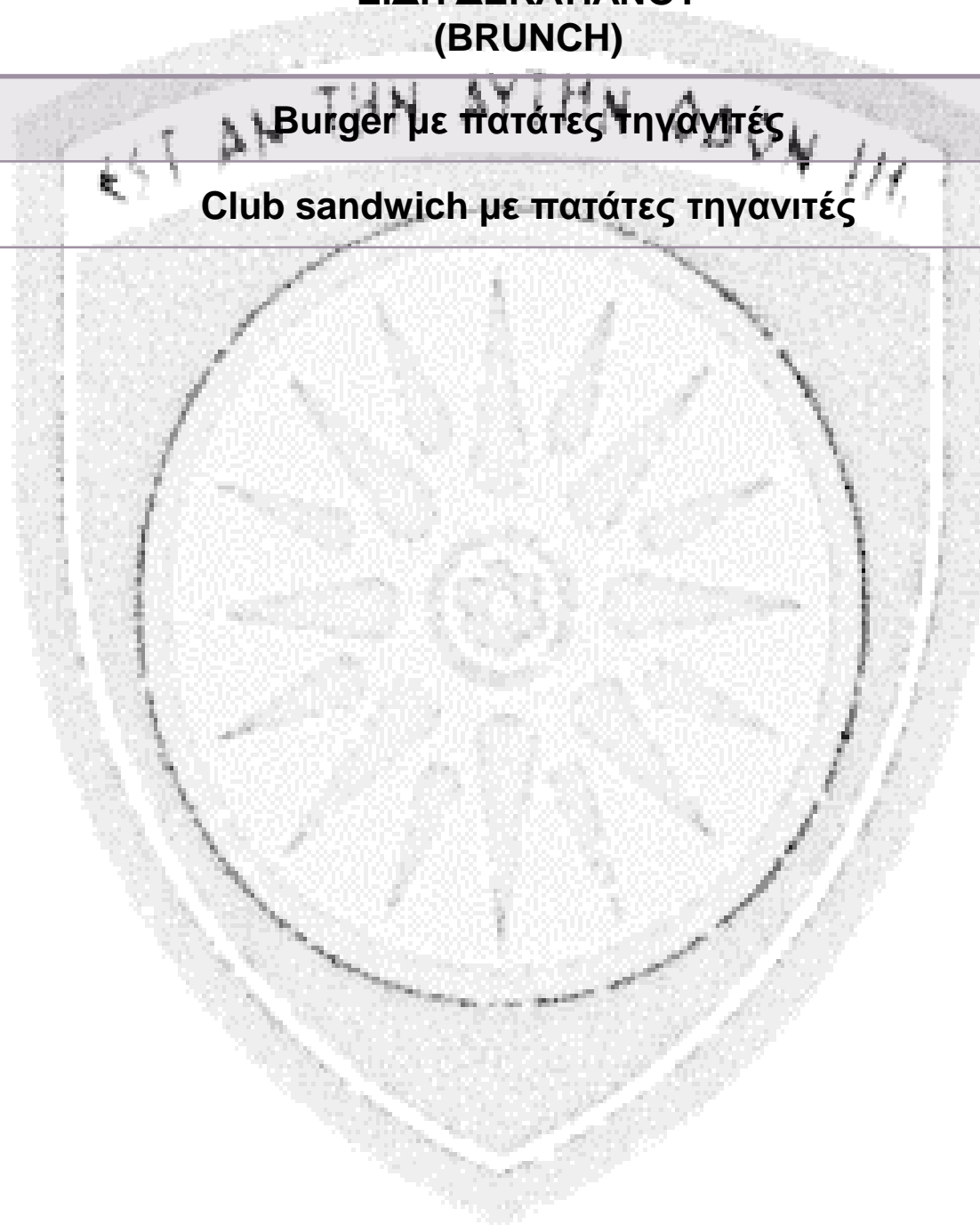
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

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	2,65 €
ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	4,35 €
ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΚΑ - ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	3,85 €
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΑΛΑΓΑΝΙ	4,80 €
ΣΑΛΑΤΑ CAESARS	4,15 €
ΣΑΛΑΤΑ CHEF	4,00 €
ΤΖΑΤΖΙΚΙ	1,25 €
ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ	1,60 €
ΦΕΤΑ	2,60 €
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΣΑΓΑΝΑΚΙ	2,45 €
ΜΠΟΥΓΓΙΟΥΡΝΤΙ	3,75 €
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	1,30 €
ΜΑΡΟΥΛΙ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,60 €
ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,30 €
ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	2,95 €
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	3,95 €