

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Σάββατο 1 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 2 Ιουλίου 2023					
Δευτέρα 3 Ιουλίου 2023		Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Τηγανιά θαλασσινών με πατάτες τηγανιτές	Γεμιστά με κιμά & πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Τρίτη 4 Ιουλίου 2023		Χοιρινό κλέφτικο στη λαδόκολλα με λαχανικά & τυριά	Φακές	Κανελόνια γεμιστά με σπανάκι & ανθότυρο	1453 kcal 47g πρωτεΐνης 158g υδατανθράκων 65g λιπιδίων
Τετάρτη 5 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Ζυμαρικά (βίδες) με τοματίνια, ελιές, φρέσκο βασιλικό & κόκκινη σάλτσα	Τσιπούρα σχάρας με χόρτα βλήτα βραστά	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Πέμπτη 6 Ιουλίου 2023		Μουσακάς	Φασολάκια λαδερά με πατάτα & καρότο	Κοτόπουλο φιλέτο με ρύζι αλα κρέμ με μανιτάρια & μπέικον	1593 kcal 92g πρωτεΐνης 15g υδατανθράκων 122g λιπιδίων
Παρασκευή 7 Ιουλίου 2023		Μοσχαράκι Τας Κεμπάπ με ρύζι & τυρί φέτα τριμμένη	Ιμάμ μπαϊλντί	Λαβράκι σχάρας με χόρτα βλήτα βραστά	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Σάββατο 8 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Σπετσοφαί με πιπεριές, μελιτζάνες & πατάτες τηγανιτές	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 9 Ιουλίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 10 Ιουλίου 2023		Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό, καρότο, σέλινο) με πατάτες φούρνου	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες & τυρί τριμμένο	1493 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Τρίτη 11 Ιουλίου 2023		Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυριά & μπεσαμέλ	Αγκινάρες αλά πολίτα	Χταποδάκι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Τετάρτη 12 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Γεμιστά (νηστίσιμα) με πατάτες κυδωνάτες	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Πέμπτη 13 Ιουλίου 2023		Παστιτσάδα με μοσχάρακι & τυρί φέτα τριμμένη	(Νηστίσιμη) Καρμπονάρα με λαχανικά (μελιτζάνα, πιπεριές, ελιά φιλέτο & κερασοτομάτες)	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Παρασκευή 14 Ιουλίου 2023		Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	Τσιπούρα σχάρας με χόρτα βλήτα βραστά	907 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Σάββατο 15 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Χοιρινό λεμονάτο κατσαρόλας με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 16 Ιουλίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 17 Ιουλίου 2023		Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη φούρνου με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά	Μπιφτέκι λαχανικών με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Χταπόδι σχάρας με πατάτες τηγανιτές & σάλτσα λαδολέμονου	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Τρίτη 18 Ιουλίου 2023		Λαζάνια με κιμά - μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Γαριδομακαρονάδα (λιγκουίνι) με ούζο & φρέσκο βασιλικό	Ρολό κοτόπουλο με αρωματισμένο πλιγούρι από ξύσμα & σάλτσα πορτοκαλιού	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Τετάρτη 19 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μελιτζάνες παπουτσάκι με κιμά και μπεσαμέλ	Κοκκινιστό γιουβέτσι με ραγού μανιταριών	Λαβράκι σχάρας με χόρτα βλήτα βραστά	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Πέμπτη 20 Ιουλίου 2023		Μουσακάς	Σουπιές κοκκινιστές κρασάτες με σπανάκι & κρεμμυδάκι κοκκάρι	Κοτόπουλο αλα κρέμ με ρύζι	1493 kcal 92g πρωτεΐνης 22g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Παρασκευή 21 Ιουλίου 2023		Αρνάκι με πιλάφι στο φούρνο λεμονάτο	Μπριάμ φούρνου	Ριγκατόνι με μανιτάρια, ανθότυρο & σάλτσα τομάτας	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Σάββατο 22 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) Όπως στη Σελίδα «6»	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 23 Ιουλίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 24 Ιουλίου 2023		Κεφτεδάκια με πατάτα πουρέ & κόκκινη σάλτσα	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Τσιπούρα σχάρας με χόρτα βλήτα βραστά	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Τρίτη 25 Ιουλίου 2023		Μακαρόνια με κιμά σάλτσα μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Μπακαλιάρο τηγανιτό με σκορδαλιά & σάλτσα λαδολέμονου	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	1004 kcal 42g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Τετάρτη 26 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) Όπως στη Σελίδα «6»	Χοιρινή τηγανιά πρασοσέλινο με baby πατάτες φούρνου	Φασόλια γίγαντες φούρνου	Μπαρμπούνια τηγανιτά με ρύζι πιλάφι φούρνου	771 kcal 19g πρωτεΐνης 85g υδατανθράκων 39g λιπιδίων
Πέμπτη 27 Ιουλίου 2023		Παστίτσιο	Καλαμάρια κοκκινιστά με πατατοσαλάτα	Ραβιόλια γεμιστά με σπανάκι & κρέμα τυριού	967 kcal 71g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Παρασκευή 28 Ιουλίου 2023		Χοιρινό ψαρονέφρι με ρύζι & σάλτσα πορτοκαλιού	Μπάμιες	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Σάββατο 29 Ιουλίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Τορτελίνια γεμιστά με σάλτσα καρμπονάρας	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 30 Ιουλίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 31 Ιουλίου 2023		Λαζάνια με κιμά κοτόπουλου, σπανάκι ,μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Γεμιστά με κιμά & πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g 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: 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

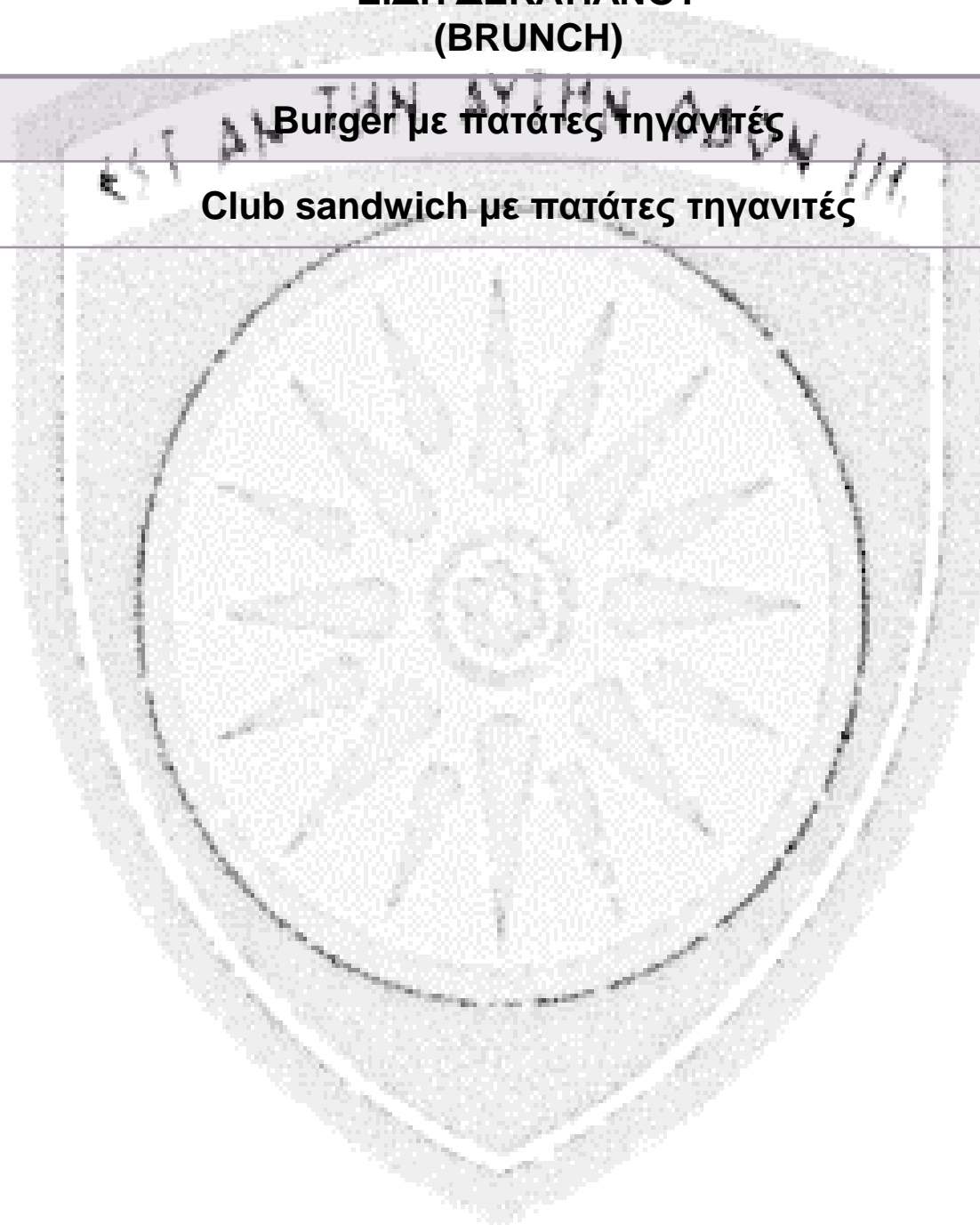
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

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 €