

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Τρίτη 1 Αυγούστου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Σπαλομπριζόλα μοσχαρίσια κρασάτη φούρνου με πουρέ πατάτας	Μπιφτέκι λαχανικών με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά & σάλτσα μουστάρδας	Γεμιστά με ρύζι & πατάτες κυδωνάτες	990 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Τετάρτη 2 Αυγούστου 2023		Μελιτζάνες παπουτσάκι με κιμά & μπεσαμέλ	Κοκκινιστό γιουβέτσι με ραγού μανιταριών	Γαύρο στο φούρνο με πατατοσαλάτα & λαδολέμονο	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων	
Πέμπτη 3 Αυγούστου 2023		Παστίσιο	Σουπιές κοκκινιστές κρασάτες με σπανάκι & κρεμμυδάκι-κοκκάρι	Κοτόπουλο φιλέτο με ρύζι	1493 kcal 92g πρωτεΐνης 22g υδατανθράκων 102g λιπιδίων	
Παρασκευή 4 Αυγούστου 2023		Αρνάκι με πιλάφι στο φούρνο λεμονάτο	Μπριάμ φούρνου	Τσιπούρα σχάρας με χόρτα	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων	
Σάββατο 5 Αυγούστου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Σπετσοφαί με πιπεριές, μελιτζάνες & πατάτες τηγανιτές	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 6 Αυγούστου 2023		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 7 Αυγούστου 2023		Λαζάνια με κιμά - μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Γαριδομακαρονάδα (λιγκουίνι) με ούζο & φρέσκο βασιλικό	Ρολό κοτόπουλο με αρωματισμένο πλιγούρι από ζύσμα & σάλτσα πορτοκαλιού	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Τρίτη 8 Αυγούστου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Κεφτεδάκια με πατάτα πουρέ & κόκκινη σάλτσα	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Σαρδέλα στο φούρνο με πατάτες & πιπεριές	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Τετάρτη 9 Αυγούστου 2023		Χοιρινή τηγανιά με baby πατάτες φούρνου	Ταλιατέλες με βασιλικό και τοματίνια	Γεμιστά με κιμά & πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 10 Αυγούστου 2023		Μουσακάς	Καλαμάρια κοκκινιστά με πατατοσαλάτα	Ραβιόλια γεμιστά με σπανάκι & κρέμα τυριού	967 kcal 71g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Παρασκευή 11 Αυγούστου 2023		Κολοκυθάκια γεμιστά με αυγολέμονο	Μπάμιες	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Σάββατο 12 Αυγούστου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Χοιρινό λεμονάτο κατσαρόλας με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 13 Αυγούστου 2023			Ψητά της ώρας		
Δευτέρα 14 Αυγούστου 2023		Μπακαλιάρο τηγανιτό με σκορδαλιά & σάλτσα λαδολέμονου	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα	Γεμιστά με ρύζι & πατάτες κυδωνάτες	1004 kcal 42g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Τρίτη 15 Αυγούστου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	ΚΛΕΙΣΤΑ				
Τετάρτη 16 Αυγούστου 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	
Πέμπτη 17 Αυγούστου 2023		Παστίτσιο	Φασολάκια λαδερά με πατάτα & καρότο	Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο	1593 kcal 92g πρωτεΐνης 15g υδατανθράκων 122g λιπιδίων	
Παρασκευή 18 Αυγούστου 2023		Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Τηγανιά θαλασσινών με πατάτες τηγανιτές	Γεμιστά με ρύζι & πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Σάββατο 19 Αυγούστου 2023		ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Τορτελίνια γεμιστά με σάλτσα καρμπονάρας	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 20 Αυγούστου 2023			Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 21 Αυγούστου 2023	Χοιρινό κλέφτικο στη λαδόκολλα με λαχανικά & τυριά		Αγκινάρες αλα πολίτα	Σαρδέλα μαρινάτη στο φούρνο με πατάτες τηγανητές	1200 kcal 47g πρωτεΐνης 158g υδατανθράκων 65g λιπιδίων	

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		
Τρίτη 22 Αυγούστου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Παστιτσάδα με μοσχάρακι & τυρί φέτα τριμμένο	Μπριάζο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	1493 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων	
Τετάρτη 23 Αυγούστου 2023		Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Γεμιστά με ρύζι & πατάτες κυδωνάτες	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων	
Πέμπτη 24 Αυγούστου 2023		Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό, καρότο, σέλινο) με πατάτες φούρνου	(Νηστίσιμη) Καρμπονάρα με λαχανικά (μελιτζάνα, πιπεριές, ελιά φιλέτο & κερασοτομάτες)	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	
Παρασκευή 25 Αυγούστου 2023		Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	Λαυράκι με πατατοσαλάτα & σάλτσα μουστάρδας-λεμονιού	907 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων	
Σάββατο 26 Αυγούστου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 27 Αυγούστου 2023		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 28 Αυγούστου 2023		Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυριά & μπεσαμέλ	Ριγκατόνι με μανιτάρια & σάλτσα ντομάτας	Γαύρο τηγανητό με χόρτα	1020 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	
Τρίτη 29 Αυγούστου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι & σάλτσα πορτοκαλιού	1367 kcal 111g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Τετάρτη 30 Αυγούστου 2023		Ζυμαρικά (βίδες) με κόκκινη σάλτσα, λουκάνικο χωριάτικο, φέτα τριμμένη & βασιλικό	Μυδοπίλαφο με τοματίνια baby ρόκα & σάλτσα λεμονιού	Γεμιστά με ρύζι & πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 31 Αυγούστου 2023		Μουσακάς	Σουπιές κοκκινιστές με σπανάκι	Κοτόπουλο Λεμονάτο στο φούρνο με πατάτες	1593 kcal 92g πρωτεΐνης 15g υδατανθράκων 122g 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

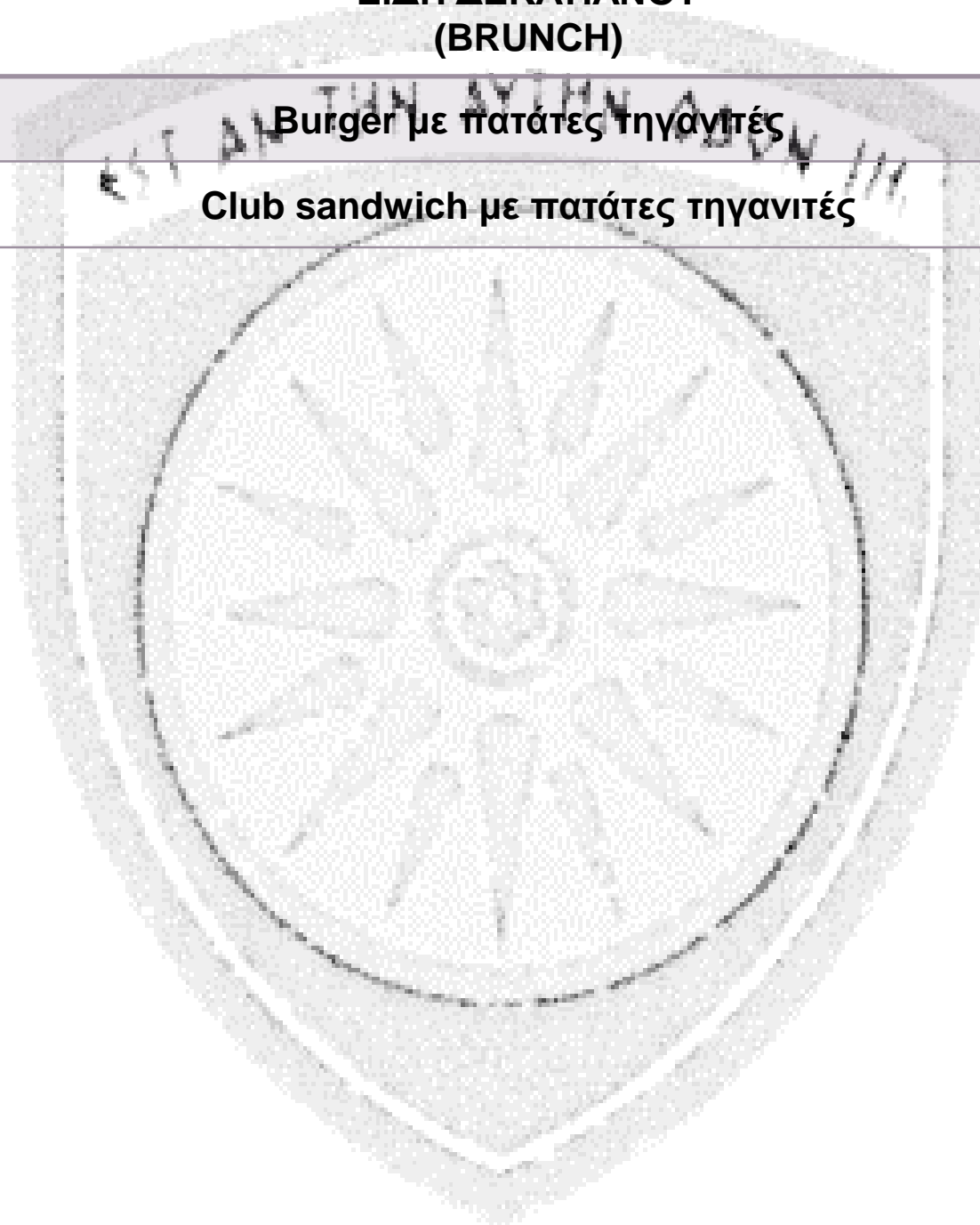
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

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 €