

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Παρασκευή 1 Σεπτεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	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
Σάββατο 2 Σεπτεμβρίου 2023		Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 3 Σεπτεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 4 Σεπτεμβρίου 2023		Χοιρινό πρασοσέλινο με ρύζι & αυγολέμονο	Μυδοπίλαφο	Γεμιστά λαδερά με πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Τρίτη 5 Σεπτεμβρίου 2023		Παστίσιο	Φασολάκια λαδερά με πατάτα & καρότο	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο	1593 kcal 92g πρωτεΐνης 15g υδατανθράκων 122g λιπιδίων
Τετάρτη 6 Σεπτεμβρίου 2023		Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Μανιταρόσουπα βελουτέ με κρουτόνς & καραμελωμένο κρεμμυδάκι κοκκάρι	Φρικασέ κοτόπουλο με αυγολέμονο	1167 kcal 102g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 48g Λίπους
Πέμπτη 7 Σεπτεμβρίου 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 / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Παρασκευή 8 Σεπτεμβρίου 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 λαδερά με πατάτες κυδωνάτες	990 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Σάββατο 9 Σεπτεμβρίου 2023		Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 10 Σεπτεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 11 Σεπτεμβρίου 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
Τρίτη 12 Σεπτεμβρίου 2023		Παστίτσιο	Σουπιές κοκκινιστές κρασάτες με σπανάκι & κρεμμυδάκι κοκκάρι	Κοτόπουλο φιλέτο αλα κρεμ μανιταριών με ρύζι	1493 kcal 92g πρωτεΐνης 22g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Τετάρτη 13 Σεπτεμβρίου 2023		Αρνάκι με πιλάφι στο φούρνο λεμονάτο	Μπριάμ φούρνου	Τσιπούρα σχάρας με χόρτα	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων
Πέμπτη 14 Σεπτεμβρίου 2023		Φακές (Αλάδωτες)	Γαριδομακαρονάδα (λιγκουίни) με ούζο & φρέσκο βασιλικό	Ρολό κοτόπουλο με αρωματισμένο πλιγούρι από ξύσμα & 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		
Παρασκευή 15 Σεπτεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μουσακάς	Καλαμάρια κοκκινιστά με πατατοσαλάτα	Ραβιόλια γεμιστά με σπανάκι & κρέμα τυριού	967 kcal 71g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	
Σάββατο 16 Σεπτεμβρίου 2023		Χατποδάκι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας			
Κυριακή 17 Σεπτεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας				
Δευτέρα 18 Σεπτεμβρίου 2023		Κεφτεδάκια με πουρέ πατάτας & κόκκινη σάλτσα	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Γλώσσα στο φούρνο λεμονάτη με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων	
Τρίτη 19 Σεπτεμβρίου 2023		Πασιτσάδα με μοσχάρακι & τυρί φέτα τριμμένη	Μπάμιες	Μπακαλιάρo τηγανιτό με σκορδαλιά & σάλτσα λαδολέμονου	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων	
Τετάρτη 20 Σεπτεμβρίου 2023		Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Γίγαντες φούρνου	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων	
Πέμπτη 21 Σεπτεμβρίου 2023		Χοιρινό λεμονάτο κατσαρόλας με αρωματισμένο πλιγούρι από ξύσμα & σάλτσα πορτοκαλιού	Σπανακόρυζο λεμονάτο	Γεμιστά λαδερά με πατάτες κυδωνάτες	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Παρασκευή 22 Σεπτεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	1493 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Σάββατο 23 Σεπτεμβρίου 2023		Τορτελίνια αλα κρεμ με σάλτσα καρμπονάρας	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 25 Σεπτεμβρίου 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
Τρίτη 26 Σεπτεμβρίου 2023		Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό, καρότο, σέλινο) με πατάτες φούρνου	Μπάμιες κοκκινιστές	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Τετάρτη 27 Σεπτεμβρίου 2023		Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Ρεβύθια κοκκινιστά με μελιτζάνα & πιπεριές στο φούρνο	Λαυράκι με πατατοσαλάτα & σάλτσα μουστάρδας-λεμονιού	907 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Πέμπτη 28 Σεπτεμβρίου 2023		Μιξ γκρίλ κρεατικών με πατάτες τηγανιτές	Μπριάμ	Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυριά & μπεσαμέλ	1493 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Παρασκευή 29 Σεπτεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Γιουβαρλάκια σούπα με αυγολέμονο	Πέννες τρικολόρε με σάλτσα ναπολιτέν	Γλώσσα κοκκινιστή στο φούρνο με πουρέ πατάτας	771 kcal 19g πρωτεΐνης 69g υδατανθράκων 35g λιπιδίων
Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023		Χοιρινή τηγανιά φούρνου με πατάτες κυδωνάτες & σάλτσα λεμονιού		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: 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

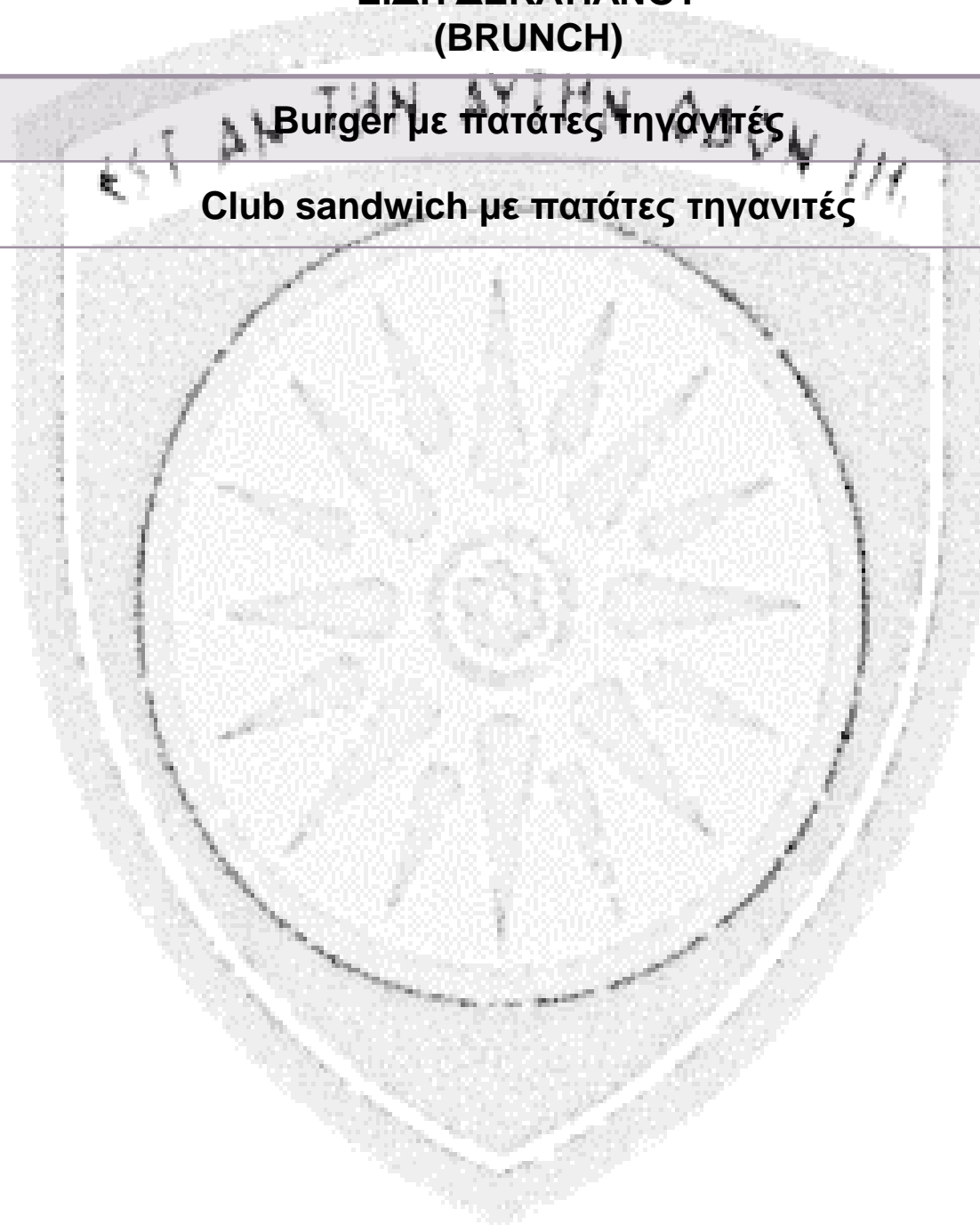
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

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	4,00 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	5,25€
ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ	4,05 €
ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	4,55 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ (3 τεμ.) ΜΕΡΙΔΑ	4,00 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ (ΧΟΙΡΙΝΟ) ΣΧΑΡΑΣ	3,70 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΠΡΟΒΕΙΟ	4,15 €
ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	4,05 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΛΟ	4,50 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ	4,60 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,90 €
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	5,70 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ	7,15 €
ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	4,15 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕΡΙΔΑ (3 τεμ.)	4,20 €
ΤΣΙΠΟΥΡΑ 300-400 γρ.	4,95 €
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	4,70 €
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ 2 ΑΤΟΜΩΝ ΑΠΛΗ (2 ΤΕΜ ΜΠΙΦΤΕΚΙ, 2 ΤΕΜ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ, 2 ΤΕΜ ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ, 2 ΤΕΜ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, 2 ΤΕΜ ΠΙΤΑ)	9,80 €
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)	12,45 €

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	3,10 €
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	4,10 €