

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Κυριακή 1 Οκτωβρίου 2023	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	<b>Ψητά της ώρας</b>			
Δευτέρα 2 Οκτωβρίου 2023		Λαζάνια με κιμά - μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Μπιφτέκι λαχανικών με πουρέ πατάτας & σάλτσα λαδολέμονου	Χοιρινό σνίτσελ με ρύζι αλα κρέμ (μανιτάρια & μπέικον)	1593 kcal 92g πρωτεΐνης 15g υδατανθράκων 122g λιπιδίων
Τρίτη 3 Οκτωβρίου 2023		<u>Παστίσιο</u>	<u>Φασολάκια λαδερά με πατάτες &amp; καρότο</u>	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι & σάλτσα πορτοκαλιού	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Τετάρτη 4 Οκτωβρίου 2023		<u>Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι &amp; κόκκινη σάλτσα</u>	<u>Μυδοπίλαφο με τοματίνια baby ρόκα &amp; σάλτσα λεμονιού</u>	<u>Φακές σούπα</u>	620kcal 14g πρωτεΐνης 40g υδατανθράκων 44g λιπιδίων
Πέμπτη 5 Οκτωβρίου 2023		Αρνάκι με πιλάφι στο φούρνο λεμονάτο	<u>Σούπα τραχανά με φέτα &amp; κρουτόνς</u>	Πέρκα πλακί στο φούρνο με πιπεριές & πατάτες κυδωνάτες	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Παρασκευή 6 Οκτωβρίου 2023		Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Καλαμάρια κοκκινιστά με ρύζι	<u>Γεμιστά με ρύζι</u>	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων
Σάββατο 7 Οκτωβρίου 2023		Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	<b>Ψητά της ώρας</b>		

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Κυριακή 8 Οκτωβρίου 2023	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	<b>Ψητά της ώρας</b>			
Δευτέρα 9 Οκτωβρίου 2023		Χοιρινή τηγανιά πρασοσέλιγο με baby πατάτες φούρνου	<u>Γαριδομακαρονάδα (λιγκουίνι) με ούζο &amp; φρέσκο βασιλικό</u>	Ταλιατέλες αματρισιάνα με φιλέτο κοτόπουλο & τυρί πεκορίνο  1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Τρίτη 10 Οκτωβρίου 2023		Μουσακάς	<u>Μπάμιες κοκκινιστές</u>	<u>Τσιπούρα</u> με πουρέ πατάτας & λαδολέμονο  1134 kcal 39g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων	
Τετάρτη 11 Οκτωβρίου 2023		Παστιτσάδα με μοσχαράκι & τυρί φέτα τριμμένη	<u>Φασολάδα</u>	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες στο φούρνο  1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους	
Πέμπτη 12 Οκτωβρίου 2023		Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	<u>Κοτόσουπα με ρύζι &amp; αυγολέμονο</u>	<u>Λαβράκι</u> με πατατοσαλάτα & σάλτσα μουστάρδας-λεμονιού  907 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων	
Παρασκευή 13 Οκτωβρίου 2023		Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη στο φούρνο με ρύζι και ανάμεικτα λαχανικά	<u>Γεμιστά &amp; πατάτες κυδωνάτες</u>	<u>Αρακά λαδερό με πατάτα &amp; καρότο</u>  975 kcal 77g Πρωτεΐνης 51g Υδατανθράκων 53g Λίπους	
Σάββατο 14 Οκτωβρίου 2023		Μακαρόνια με κιμά σάλτσα & τυρί τριμμένο	<b>Ψητά της ώρας</b>		

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Κυριακή 15 Οκτωβρίου 2023	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	<b>Ψητά της ώρας</b>			
Δευτέρα 16 Οκτωβρίου 2023		Κεφτεδάκια με πατάτα πουρέ & κόκκινη σάλτσα	Ζυμαρικά (βίδες) με τοματίνια, ελιές, φρέσκο βασιλικό & κόκκινη σάλτσα	<b>Γαύρος τηγανιτός</b> με πατατοσαλάτα & λαδολέμονο	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Τρίτη 17 Οκτωβρίου 2023		Παστίτσιο	Χταποδάκι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι	Φρικασέ κοτόπουλο με αυγολέμονο	1167 kcal 102g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 48g Λίπους
Τετάρτη 18 Οκτωβρίου 2023		<b>Τηγανιά κοτόπουλο κρασάτη με πιπεριές &amp; πουρέ πατάτας</b>	Σπανακόρυζο <b>ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ</b>	Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυρί & μπεσαμέλ	1493 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Πέμπτη 19 Οκτωβρίου 2023		Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Ιμάμ μπαϊλντί	<b>Κοκκινόψαρο σούπα με λαχανικά</b>	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Παρασκευή 20 Οκτωβρίου 2023		Μακαρόνια με κιμά σάλτσα μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	<b>Γίγαντες φούρνου</b>	Τσιπούρα σχάρας με λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο)	771 kcal 31g πρωτεΐνης 67g υδατανθράκων 32g λιπιδίων
Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023		<b>Mix grill κρεατικών με πατάτες τηγανιτές</b>	<b>Ψητά της ώρας</b>		

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	<b>Ψητά της ώρας</b>			
Δευτέρα 23 Οκτωβρίου 2023		Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	Γεμιστά με πατάτες κυδωνάτες  1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Τρίτη 24 Οκτωβρίου 2023		Παστιτσάδα με μοσχαράκι & τυρί φέτα τριμμένη	<b><u>Φασολάδα ή γίγαντες φούρνου</u></b>	Μπακαλιάρο τηγανιτό με σκορδαλιά & σάλτσα λαδολέμονου  571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων	
Τετάρτη 25 Οκτωβρίου 2023		Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	<b><u>Τσιπούρα</u></b> με πατατοσαλάτα & σάλτσα μουστάρδας-λεμονιού  907 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων	
Πέμπτη 26 Οκτωβρίου 2023		Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	<b><u>Ρεβύθια σούπα</u></b>	<b><u>Κανελόνια γεμιστά με σπανάκι &amp; ανθότυρο</u></b>  902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων	
Παρασκευή 27 Οκτωβρίου 2023		Μουσακάς	<b><u>Αγκινάρες αλα πολίτα</u></b>	<b><u>Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο &amp; σέλινο</u></b>  1453 kcal 47g πρωτεΐνης 158g υδατανθράκων 65g λιπιδίων	
Σάββατο 28 Οκτωβρίου 2023			<b>Ψητά της ώρας</b>		

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Κυριακή 29 Αυγούστου 2023		<b>Ψητά της ώρας</b>			
Δευτέρα 30 Οκτωβρίου 2023	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Καλαμάρι γεμιστό με ρύζι & πατάτες τηγανιτές	Ριγκατόνι με μανιτάρια, ανθότυρο & σάλτσα τομάτας	820kcal 23g πρωτεΐνης 95g υδατανθράκων 39g λιπιδίων
Τρίτη 31 Οκτωβρίου 2023		Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Ζυμαρικά (βίδες) με τοματίνια, ελιές, φρέσκο βασιλικό & κόκκινη σάλτσα	<b><u>Κοκκινόψαρο σούπα με λαχανικά</u></b>	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g 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: 14:00 – 16:00

-Παραλαβή πακέτων από Παράρτημα (Πλησίον ΣΠΛ): 14:30 – 15:30

-Παράδοση **BRUNCH**: 11:30 στα γραφεία του επιτελείου 1<sup>ης</sup> ΣΤΡΑΤΙΑΣ και 12:00 έως 12:30 στη καφετέρια της ΛΑΦΛ

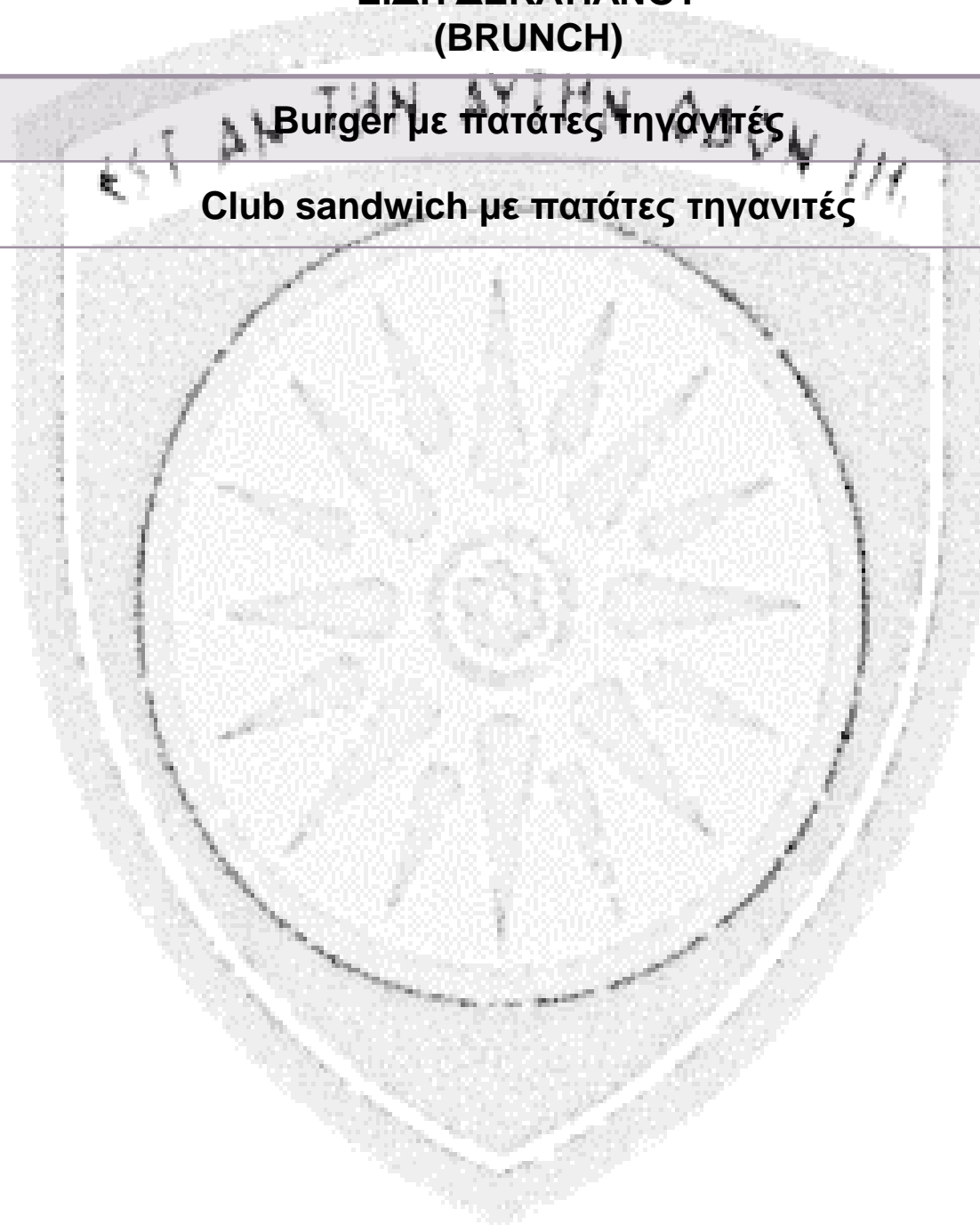
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

# 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**

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

\*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 €
ΜΠΟΥΓΙΟΥΡΝΤΙ	3,75 €
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	1,30 €
ΜΑΡΟΥΛΙ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,60 €
ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,30 €
ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	3,10 €
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	4,10 €