

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ / ΛΑΔΕΡΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Τετάρτη 1 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Σουφλέ ζυμαρικών στο φούρνο με αλλαντικά, τυριά & μπεσαμέλ	Αρακά λαδερό με πατάτα & καρότο	Γλώσσα φιλέτο με πατατοσαλάτα & σάλτσα μουστάρδας-λεμονιού	650 kcal 25g πρωτεΐνης 27g υδατανθράκων, 32g λιπιδίων
Πέμπτη 2 Νοεμβρίου 2023		Κανελόνια με κιμά, κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Μυδοπίλαφο με τοματίνια baby ρόκα & σάλτσα λεμονιού	Σνίτσελ χοιρινό αλά κρεμ με ρύζι	907 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Παρασκευή 3 Νοεμβρίου 2023		Γαριδομακαρονάδα (λιγκουίни) με ούζο & φρέσκο βασιλικό	Φακές	Τσιπούρα ψητή με βραστά λαχανικά	975 kcal 77g Πρωτεΐνης 51g Υδατανθράκων 53g Λίπους
Σάββατο 4 Νοεμβρίου 2023		Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 6 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Χοιρινό κλέφτικο στη λαδόκολλα με λαχανικά & τυριά	Ριζότο με φρέσκια ντομάτα μανιτάρια & βασιλικό	Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	1453 kcal 47g πρωτεΐνης 158g υδατανθράκων 65g λιπιδίων
Τρίτη 7 Νοεμβρίου 2023		Κανελόνια γεμιστά με σπανάκι & ανθότυρο	Ζυμαρικά (βίδες) με τοματίνια, ελιές, φρέσκο βασιλικό & κόκκινη σάλτσα	Κοτόσουπα με ρύζι & αυγολέμονο	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	
Τετάρτη 8 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Ρολό κιμά γεμιστό (αυγό, καρότο, σέλινο) με πατάτες φούρνου	Φασολάδα	Λαβράκι με βραστά λαχανικά	1010 kcal 55g πρωτεΐνης 102g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 9 Νοεμβρίου 2023		Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Ιμάμ μπαϊλντί	Γεμιστά με πατάτες κυδωνάτες	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Παρασκευή 10 Νοεμβρίου 2023		Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι & κόκκινη σάλτσα	Μπάμιες κοκκινιστές	Ψαρόσουπα με λαχανικά	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Σάββατο 11 Νοεμβρίου 2023		Σπετσοφαί με πιπεριές, μελιτζάνες & πατάτες τηγανιτές	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 13 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μουσακάς	Φασολάκια λαδερά με πατάτες & καρότο	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά	907 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Τρίτη 14 Νοεμβρίου 2023		Χοιρινή κρασοτηγανιά με ρύζι-ανάμεικτα λαχανικά, σάλτσα μουστάρδας & γραβιέρα τριμμένη	Ρεβίθια Σούπα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	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	
Τετάρτη 15 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μοσχαράκι κοκκινιστό με κρεμμυδάκι κοκκάρι (στιφάδο)	Μπιφτέκι λαχανικών με πουρέ πατάτας & σάλτσα λαδολέμονου	Σούπα κοκκινόψαρο με πατάτα, καρότο & σέλινο	902 kcal 57g πρωτεΐνης 98g υδατανθράκων 34g λιπιδίων
Πέμπτη 16 Νοεμβρίου 2023		Λαζάνια με κιμά - μπεσαμέλ & τυρί τριμμένο	Γαριδομακαρονάδα	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους
Παρασκευή 17 Νοεμβρίου 2023		Αρνάκι φούρνου με πατάτες και σάλτσα μουστάρδας	Φακές σούπα	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Σάββατο 18 Νοεμβρίου 2023		Χοιρινό λεμονάτο κατσαρόλας με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 19 Νοεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 20 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μοσχαράκι Τας Κεμπάπ με ρύζι & τυρί φέτα τριμμένη	Γεμιστά με πατάτες κυδωνάτες	Χταποδάκι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι	1180 kcal 110g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 69g Λίπους
Τρίτη 21 Νοεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας			

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 ^ο ΓΕΥΜΑ	2 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 ^ο ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Τετάρτη 22 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μουσακάς	Φασολάδα	Λαβράκι ψητό με λαχανικά	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g υδατανθράκων 31g λιπιδίων
Πέμπτη 23 Νοεμβρίου 2023		Κεφτεδάκια με πατάτα πουρέ & κόκκινη σάλτσα	Σουπιές κοκκινιστές κρασάτες με σπανάκι & κρεμμυδάκι κοκκάρι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g πρωτεΐνης 8g υδατανθράκων 102g λιπιδίων
Παρασκευή 24 Νοεμβρίου 2023		Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι & τυρί τριμμένο	Φασόλια γίγαντες	Τσιπούρα ψητή με πατατοσαλάτα και λαδολέμονο	934 kcal 37g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Σάββατο 25 Νοεμβρίου 2023		Μακαρόνια με κιμά	Ψητά της ώρας		
Κυριακή 26 Νοεμβρίου 2023		Ψητά της ώρας			
Δευτέρα 27 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Μελιτζάνες παπουτσάκι με κιμά και μπεσαμέλ	Τορτελίνια με σάλτσα αλα κρέμ (μανιτάρια, μπικον) & τυρί τριμμένο	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	1004 kcal 42g πρωτεΐνης 33g υδατανθράκων 73g λιπιδίων
Τρίτη 28 Νοεμβρίου 2023		Κοτόπουλο 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	
Τετάρτη 29 Νοεμβρίου 2023	ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»	Ψασίτσιο	Φασολάδα	Πέννες με τόνο, ανάμεικτα λαχανικά & κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g πρωτεΐνης 57g υδατανθράκων, 35g λιπιδίων
Πέμπτη 30 Νοεμβρίου 2023		Χοιρινό ψαρονέφρι με ρύζι & σάλτσα πορτοκαλιού	Αγκινάρες αλά πολίτα	Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι	1367 kcal 111g Πρωτεΐνης 87g Υδατανθράκων 54g Λίπους

-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^{ης} ΣΤΡΑΤΙΑΣ και 12:00 έως 12:30 στη καφετέρια της ΛΑΦΛ

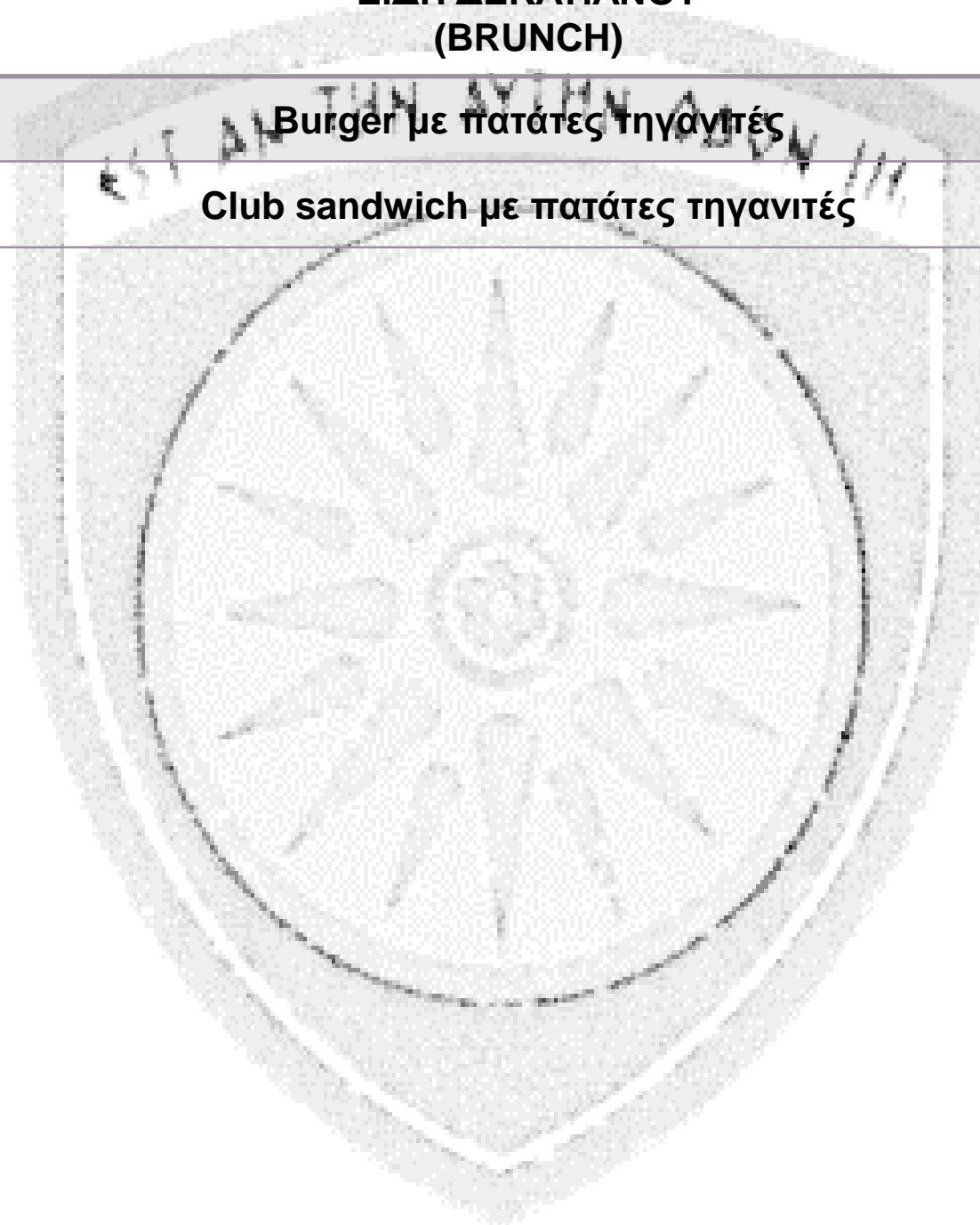
-Καθημερινά διατίθενται κατόπιν παραγγελίας φαγητά της ώρας (κρεατικά, ψάρια, νησίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

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 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.	5,25 €
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 €