

## ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

Κύπρου – 76  
Κεντρική Πλατεία Λάρισας  
Τηλ. 2410993615

*Πρόγραμμα Συσσιτίου  
Μαΐος 2022*

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 01 Μαΐου 2022		Πανσετάκια στη σχάρα με μπάριμπεκιου σως και ρύζι με ντοματίνια και ρόκα			
Δευτέρα 02 Μαΐου 2022		<b>Ψητά της Ώρας</b>			
Τρίτη 03 Μαΐου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6</b>	Κεφτέδες με κόκκινη σάλτσα και πένες	Σπανακόρυζο	Τσιπούρα ψητή με μπρόκολο και κουνουπίδι	456 kcal 31g Πρωτεΐνης 21g Υδατανθράκων 25g Λιπιδίων
Τετάρτη 04 Μαΐου 2022		Τας κεμπάπ χοιρινό με πουρέ	Γεμιστά με ρύζι	Κοτόπουλο μπιφτέκι με ρύζι	449 kcal 33g Πρωτεΐνης 16g Υδατανθράκων 27g Λιπιδίων
Πέμπτη 05 Μαΐου 2022		Αρνί με πατάτες φούρνου	Μπάμιες	Ιμάμ μπαιλντί με φέτα και φρέσκια ντομάτα και ρόκα	383 kcal 12g Πρωτεΐνης 20g Υδατανθράκων 26g Λιπιδίων
Παρασκευή 06 Μαΐου 2022		Μοσχαραάκι γιουβέτσι και τυρί τριμμένο	Φασόλια γίγαντες	Γαλέος πλακί με λαχανικά και πατάτες φούρνου	456 kcal 31g Πρωτεΐνης 21g Υδατανθράκων 25g Λιπιδίων
Σάββατο 07 Μαΐου 2022		Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο			

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 08 Μαΐου 2022		Φιλετίνια κοτόπουλο αλά κρεμ με ταλιατέλες			
Δευτέρα 09 Μαΐου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Ρολό κιμά με πατάτες φούρνου και σάλτσα ψητού	Μπριάμ	Μακαρόνια ναπολιτέν	544 kcal 18g Πρωτεΐνης 85g Υδατανθράκων 9,8g Λιπιδίων
Τρίτη 10 Μαΐου 2022		Μουσακάς	Φασολάκια με πατάτες γιαχνί	Σουπιές κοκκινιστές με σπανάκι	180 kcal 20g Πρωτεΐνης 2,9g Υδατανθράκων 8,9g Λιπιδίων
Τετάρτη 11 Μαΐου 2022		Παπουτσάκια μελιτζάνες με κιμά και μπεσαμέλ	Ρεβύθια	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	295 kcal 24g Πρωτεΐνης 11g Υδατανθράκων 16g Λιπιδίων
Πέμπτη 12 Μαΐου 2022		Χοιρινό ρολό γεμιστό με πατάτες φούρνου και ρύζι με ανάμεικτα λαχανικά	Αρακάς με πατάτες γιαχνί	Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά	598 kcal 55g Πρωτεΐνης 75g Υδατανθράκων 6,6g Λιπιδίων
Παρασκευή 13 Μαΐου 2022		Μοσχάρι νουά με αγριόρυζο, πατάτες φούρνου και σάλτσα ψητού	Φασολάδα	Λαζάνια με σπανάκι και ανθότυρο	153 kcal 8,9g Πρωτεΐνης 4,1g Υδατανθράκων 11g Λιπιδίων
Σάββατο 14 Μαΐου 2022			Σνίτσελ κοτόπουλο με ρύζι		

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 15 Μαΐου 2022				
Δευτέρα 16 Μαΐου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Μπιφτέκι γεμιστό με πατάτες φούρνου	Γαριδομακαρονάδα με λιγκουίни	Ψαρονέφρι σχάρας με σως μπαρμπεκιου και πουρέ
Τρίτη 17 Μαΐου 2022		Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες μετσοβίτικες και τυρί τριμμένο	Σπανακόρυζο λεμονάτο	Σαργός πλακί
Τετάρτη 18 Μαΐου 2022		Παστίτσιο	Αρακάς με πατάτες γιαχνί	Κοτόπουλο με πολύχρωμες πιπεριές και ρύζι
Πέμπτη 19 Μαΐου 2022		Χοιρινή τηγανιά με πιπεριές και ρύζι	Γεμιστά με ρύζι	Ιμάμ μπαιλντί με φέτα τριμμένη φρέσκια ντομάτα και ρόκα
Παρασκευή 20 Μαΐου 2022		Μοσχαράκι κοκκινιστό με μακαρόνια	Φασόλια γίγαντες	Λαβράκι σχάρας με πατάτες ρύζι και μπρόκολο σαλάτα
Σάββατο 21 Μαΐου 2022		Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες φούρνου		

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 Μαΐου 2022		Σπάλα χοίρινη φούρνου κρασάτη με ρύζι			
Δευτέρα 23 Μαΐου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Χοιρινό μπекρή μεζέ με πουρέ	Μπριάμ	Αγκινάρες αλά πολίτα	342 kcal 8,1g Πρωτεΐνης 35g Υδατανθράκων 17g Λιπιδίων
Τρίτη 24 Μαΐου 2022		Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο	<b>Καλαμάρι γεμιστό με πλιγούρι και πατάτες τηγανιτές</b>	Ρολό κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	668 kcal 55g Πρωτεΐνης 39g Υδατανθράκων 31g Λιπιδίων
Τετάρτη 25 Μαΐου 2022		Μοσχαράκι κοκκινιστό με κολοκυθάκια	Αρακάς με πατάτες γιαχνί	Ψιμάμ μπαιλντί με φέτα τριμμένη φρέσκια ντομάτα και ρόκα	383 kcal 12g Πρωτεΐνης 20g Υδατανθράκων 26g Λιπιδίων
Πέμπτη 26 Μαΐου 2022		Μουσακάς	Χταποδάκι με κοφτό μακαρονάκι	Μπιφτεκάκια μοσχαρίσια με σως μπάρμπεκιου και αγριόρυζο	618 kcal 36g Πρωτεΐνης 46g Υδατανθράκων 39g Λιπιδίων
Παρασκευή 27 Μαΐου 2022		Κοτόπουλο ρολό με σάλτσα μουστάρδας και ρύζι	Φασόλια γίγαντες	Λιγκουίни με θαλασσινά ρόκα και ντοματίνια	649 kcal 50g Πρωτεΐνης 64g Υδατανθράκων 17g Λιπιδίων
Σάββατο 28 Μαΐου 2022			<b>Σουτζουκάκια σμυρνέικα με πουρέ</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 29 Μαΐου 2022		Τσιμπούρα πλακί			
Δευτέρα 30 Μαΐου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Μακαρόνια με κιμά	Σουπιές κοκκινιστές με σπανάκι	Ρεβίθια σούπα	473 kcal 22g Πρωτεΐνης 52g Υδατανθράκων 16g Λιπιδίων
Τρίτη 31 Μαΐου 2022		Mix Grill κρεατικών με πατάτες τηγανιτές και ρύζι	Μελιτζάνες ραγού	Φιλετίνια κοτόπουλο με σάλτσα (μέλι-μουστάρδα-γιαούρτι-καλαμπόκι-δυόσμος) και πένες	463 kcal 36g Πρωτεΐνης 68g Υδατανθράκων 4,6g Λιπιδίων

-Δηλώσεις **ΓΕΥΜΑΤΩΝ** έως **08:30** (Καθημερινά) και **10:00** (Σαββάτου)

-Δηλώσεις **BRUNCH** έως **08:30** Καθημερινά για τις μέρες Δευτέρα έως Παρασκευή

-Τηλέφωνο παραγγελιών **2410993615**, εσωτ. **3615**

-Παραλαβή πακέτων από ΛΑΦΛ: 13:30 – 15:30

-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, νηστίσιμα) σύμφωνα με την κατάσταση που ακολουθεί

- Η διατροφική ανάλυση του μενού «ισορροπημένης διατροφής» πραγματοποιήθηκε βάσει των συνταγών της ΛΑΦΛ.

-Τα δεδομένα που χρησιμοποιήθηκαν σχετικά με τη σύσταση των τροφίμων του μενού, προέρχονται από τη βάση δεδομένων για τα τρόφιμα του Υπουργείου Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής (USDA) και από τους πίνακες σύνθεσης Ελληνικών τροφίμων (Τριχοπούλου και συνεργάτες).

- Τη διατροφική ανάλυση του μενού πραγματοποίησε ο Υπλόγος (ΥΚ) Δήμζας Νικόλαος - Κλινικός Διαιτολόγος του 404 ΓΣΝ

## ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

<b>ΕΙΔΗ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ (BRUNCH)</b>	
Τορτίγια ατλαντικών με σαλάτα ρόκα και τοματίνια	2,20 €
Αυγόφρετες με σαλάτα ρόκα και τοματίνια	2,20 €
Club sandwich με πατάτες country	2,25 €
Πύργος του τοστ με πατάτες country	2,00 €
Burger με πατάτες country	3,25 €
Τορτίγια κοτόπουλο με σαλάτα ρόκα και τοματίνια	2,65 €
Ομελέτα special με πατάτες country	2,15 €
Ομελέτα απλή με πατάτες country	1,90 €
Ομελέτα λουκάνικο με πατάτες country	2,60 €

## ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

### ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΩΡΑΣ - ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ - ΣΑΛΑΤΩΝ

ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΩΡΑΣ	
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	3,20 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	4,20 €
ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ	3,60 €
ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,65 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ (3 τεμ.) ΜΕΡΙΔΑ	3,30 €
ΚΟΤΟΜΠΕΙΚΟΝ (2 τεμ.) ΜΕΡΙΔΑ	3,40 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΧΑΡΑΣ	3,40 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΠΡΟΒΕΙΟ	3,40 €
ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	3,25 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΛΟ	3,85 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ	3,95 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,65 €
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	5,05 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ	6,60 €
ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,80 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕΡΙΔΑ (3 τεμ.)	3,60 €
ΤΣΙΠΟΥΡΑ 300-400 γρ.	4,50 €
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	4,30 €

\*Όλα τα είδη ης ώρας συνοδεύονται από πατάτες τηγανιτές και ρύζι\*

## ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

### ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΩΡΑΣ - ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ - ΣΑΛΑΤΩΝ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ - ΣΑΛΑΤΕΣ	
ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜΑΤΑ	1,65 €
ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	2,60 €
ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΚΑ - ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	3,55 €
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΑΛΑΓΑΝΙ	4,35 €
ΣΑΛΑΤΑ CAESARS	3,75 €
ΣΑΛΑΤΑ CHEF	3,55 €
ΤΖΑΤΖΙΚΙ	0,80 €
ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ	1,00 €
ΦΕΤΑ	1,35 €
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΣΑΓΑΝΑΚΙ	1,90 €
ΜΠΟΥΓΓΙΟΥΡΝΤΙ	2,70 €
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	1,30 €
ΜΑΡΟΥΛΙ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,20 €
ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,00 €
ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	2,35 €
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	3,35 €