

## ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

Κύπρου – 76  
Κεντρική Πλατεία Λάρισας  
Τηλ. 2410993615

**Πρόγραμμα Συσσιτίου  
Ιουνίου 2022**

ΗΜΕΡΟ-ΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Τετάρτη 01 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Κολοκυθάκια γεμιστά με αυγολέμονο	Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	Ριζότο με φρέσκια ντομάτα μανιτάρια & βασιλικό	946 kcal 18g Πρωτεΐνης 98g Υδατανθράκων 59g Λιπιδίων
Πέμπτη 02 Ιουνίου 2022		Παστίτσιο	Φακές	Λαβράκι σχάρας με πλιγούρι	1048 kcal 87g Πρωτεΐνης 84g Υδατανθράκων 41g Λιπιδίων
Παρασκευή 03 Ιουνίου 2022		Κοτόπουλο τηγανιά με ρύζι & ανάμεικτα λαχανικά	Μπριάμ	Πέννες με τόνο και κόκκινη σάλτσα	707 kcal 39g Πρωτεΐνης 58g Υδατανθράκων 35g Λιπιδίων
Σάββατο 04 Ιουνίου 2022		Μακαρόνια με κιμά	Παράθεση φαγητών της ώρας		-
Κυριακή 05 Ιουνίου 2022		Αρνί ψητό στο φούρνο με πατάτες	Παράθεση φαγητών της ώρας		-
Δευτέρα 06 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Χοιρινή τηγανιά κρασάτη με πιπεριές & ρύζι	Μπάμιες	Γαριδομακαρονάδα με φρέσκια ντομάτα & μυρωδικά	902 kcal 57g Πρωτεΐνης 98g Υδατανθράκων 34g Λιπιδίων
Τρίτη 07 Ιουνίου 2022		Μουσακά	Σπανακόρυζο	Φιλετίνια κοτόπουλο με κους-κους	1237 kcal 98g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 57g Λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Τετάρτη 08 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Κολοκυθάκια γεμιστά με αυγολέμονο	Μελιτζάνες γεμιστές με μπάιλντι	Κανελόνια γεμιστά με σπανάκι & ανθότυρο	1453 kcal 47g πρωτεΐνης 158g Υδατανθράκων 65g Λιπιδίων
Πέμπτη 09 Ιουνίου 2022		Γεμιστά με κιμά	Σουπιές με σπανάκι	Αγκινάρες αλά πολίτα	571 kcal 15g πρωτεΐνης 65g Υδατανθράκων 31g Λιπιδίων
Παρασκευή 10 Ιουνίου 2022		Κοτόπουλο λεμονάτο με τραχανά & ξινομυζήθρα	Φασολάκια με πατάτες γιαχνί	Σολομός στο φούρνο με πατατοσαλάτα	1256 kcal 77g πρωτεΐνης 58g Υδατανθράκων 78g Λιπιδίων
Σάββατο 11 Ιουνίου 2022		Μπριζόλα λαιμού με πουρέ & σάλτσα μουστάρδας	Παράθεση φαγητών της ώρας		-
Κυριακή 12 Ιουνίου 2022		Γιουβέτσι κοτόπουλο στο φουρνο με κριθαράκι	Παράθεση φαγητών της ώρας		-
Δευτέρα 13 Ιουνίου 2022	<b>ΑΡΓΙΑ</b>	Παράθεση φαγητών της ώρας		-	
Τρίτη 14 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Μοσχαραάκι Ραγού με ταλιατέλες	Φασολάδα	Πέννες με τόνο και κοκκινιστή σάλτσα	707 kcal 39g Πρωτεΐνης 58g Υδατανθράκων 35g Λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Τετάρτη 15 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Σουτζουκάκια με κόκκινη σάλτσα και ρύζι	Ρεβίθια λεμονάτα	Πέρκα στο φούρνο με λαχανικά ατμού	713 kcal 54g Πρωτεΐνης 46g Υδατανθράκων 36g Λιπιδίων
Πέμπτη 16 Ιουνίου 2022		Σουφλέ ζυμαρικών με σπανάκι και ανθότυρο	Καλαμάρι γεμιστό με πλιγούρι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g Πρωτεΐνης 8g Υδατανθράκων 102g Λιπιδίων
Παρασκευή 17 Ιουνίου 2022		Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πατάτες τηγανιτές	Γεμιστά λαδερά με πατάτες κυδωνάτες	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά	1078 kcal 38g Πρωτεΐνης 99g Υδατανθράκων 63g Λιπιδίων
Σάββατο 18 Ιουνίου 2022		Ρολό κοτόπουλο με πλιγούρι & σάλτσα λεμονιού	Παράθεση φαγητών της ώρας		-
Κυριακή 19 Ιουνίου 2022		Γαριδομακαρονάδα	Παράθεση φαγητών της ώρας		-
Δευτέρα 20 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Μπακαλιάρο σκορδαλιά	Μελιτζάνες ιμάμ μπαιλντι	Αγκινάρες αλά πολίτα	621 kcal 14g Πρωτεΐνης 40g Υδατανθράκων 44g Λιπιδίων
Τρίτη 21 Ιουνίου 2022		Κανελόνια με κιμά κόκκινη σάλτσα & τυρί τριμμένο	Σουπιές κρασάτες κοκκινιστές με ρύζι	Φιλετίνια κοτόπουλο με κους κους	1237kcal 98g Πρωτεΐνης 83g Υδατανθράκων 57g Λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Τετάρτη 22 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Μοσχάρακι Νουά με πλιγούρι & σάλτσα ψητού	Φακές	Σολομός στο φούρνο με πατατοσαλάτα	1256 kcal 77g Πρωτεΐνης 58g Υδατανθράκων 78g Λιπιδίων
Πέμπτη 23 Ιουνίου 2022		Χοιρινό στο φούρνο με τρικολόρε πιπεριές και χυλοπίτες	Γεμιστά λαδερά με πατάτες κυδωνάτες	Μακαρούνες με καραμελωμένο κρεμμύδι και ξινομουζήθρα	840 kcal 22g Πρωτεΐνης 93g Υδατανθράκων 42g Λιπιδίων
Παρασκευή 24 Ιουνίου 2022		Γεμιστό ρολό κιμά με πατάτα πουρέ	Μελιτζάνες ραγού	Ριζότο με ανάμεικτα θαλασσινά	915 kcal 14g Πρωτεΐνης 93g Υδατανθράκων 59g Λιπιδίων
Σάββτο 25 Ιουνίου 2022		Κοκκινιστό κοτόπουλο με κριθαράκι	Παράθεση φαγητών της ώρας		-
Κυριακή 26 Ιουνίου 2022		Μακαρόνια με κιμά & τυρί τριμμένο	Παράθεση φαγητών της ώρας		-
Δευτέρα 27 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Χοιρινό ψαρονέφρι με πουρέ πατάτας & σάλτσα μουστάρδας	Φασολάκια λαδερά	Κριθαρότο με τόνο και λαχανικά	601kcal 36g Πρωτεΐνης 32g Υδατανθράκων 36g Λιπιδίων
Τρίτη 28 Ιουνίου 2022		Μελιτζάνες παπουτσάκια με φέτα & τυρί τριμμένο	Γίγαντες φούρνου	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g Πρωτεΐνης 8g Υδατανθράκων 102g Λιπιδίων

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (BRUNCH)	1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ)	3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ (ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
Τετάρτη 29 Ιουνίου 2022	<b>ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΕΙΔΩΝ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ- (BRUNCH) ΌΠΩΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ «6»</b>	Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες & τυρί τριμμένο	Ρεβίθια στο φούρνο με πιπεριές & μελιτζάνα	Κανελόνια γεμιστά με σπανάκι & ανθότυρο	1453 kcal 47g πρωτεΐνης 158g Υδατανθράκων 65g Λιπιδίων
Πέμπτη 30 Ιουνίου 2022		Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά & αυγολέμονο	Αρακάς λαδερός με πατάτα & καρότο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες	1293 kcal 82g Πρωτεΐνης 8g Υδατανθράκων 102g 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 Υπλγός (ΥΚ) Δήμζας Νικόλαος - Κλινικός Διαιτολόγος του 404 ΓΣΝ

## ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

<b>ΕΙΔΗ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ (BRUNCH)</b>	
<b>Τορτίγια ατλαντικών με σαλάτα ρόκα και τοματίνια</b>	<b>2,20 €</b>
<b>Αυγόφετες με σαλάτα ρόκα και τοματίνια</b>	<b>2,20 €</b>
<b>Πύργος του τοστ με πατάτες country</b>	<b>2,00 €</b>
<b>Burger με πατάτες country</b>	<b>3,35 €</b>
<b>Τορτίγια κοτόπουλο με σαλάτα ρόκα και τοματίνια</b>	<b>2,65 €</b>
<b>Ομελέτα special με πατάτες country</b>	<b>2,15 €</b>
<b>Ομελέτα απλή με πατάτες country</b>	<b>1,90 €</b>
<b>Ομελέτα λουκάνικο με πατάτες country</b>	<b>2,60 €</b>
<b>Club sandwich με πατάτες country</b>	<b>2,35 €</b>

# ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

## ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΩΡΑΣ - ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ - ΣΑΛΑΤΩΝ

ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΩΡΑΣ	
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	3,20 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	4,15 €
ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ	3,60 €
ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,60 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ (3 τεμ.) ΜΕΡΙΔΑ	3,30 €
ΚΟΤΟΜΠΕΙΚΟΝ (2 τεμ.) ΜΕΡΙΔΑ	3,50 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΧΑΡΑΣ	3,35 €
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΠΡΟΒΕΙΟ	3,35 €
ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	3,25 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΛΟ	3,85 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ	3,90 €
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,60 €
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	5,05 €
ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ	6,60 €
ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,80 €
ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕΡΙΔΑ (3 τεμ.)	3,60 €
ΤΣΙΠΟΥΡΑ 300-400 γρ.	4,45 €
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	4,25 €

\*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	2,55 €
ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΚΑ - ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	3,50 €
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΑΛΑΓΑΝΙ	4,35 €
ΣΑΛΑΤΑ CAESARS	3,75 €
ΣΑΛΑΤΑ CHEF	3,55 €
ΤΖΑΤΖΙΚΙ	0,75 €
ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ	1,00 €
ΦΕΤΑ	1,30 €
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΣΑΓΑΝΑΚΙ	1,90 €
ΜΠΟΥΓΓΙΟΥΡΝΤΙ	2,70 €
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ COUNTRY	1,25 €
ΜΑΡΟΥΛΙ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	1,20 €
ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ)	0,95 €
ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	2,35 €
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	3,35 €