



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29 - 05- 2017		30 - 05- 2017		31 - 05- 2017		01 - 06- 2017		02 - 06- 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑ
ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
(ΚΑΠΡΕΖΕ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES DE COQUILLETES
AUX TOMATES CERISE
MOZZARELLA, ET BASILIC
(CAPRESE)
FROMAGE RÂPÉ

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ
ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
BOULETTES DE BŒUF
HACHE ET RIZ,
SAUCE CITRON

ΦΕΤΑ
FÊTA

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
POIS À L'HUILE D'OLIVE
ET PETITES CAROTTES

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
STEAK HACHÉ DE POULET
AVEC LÉGUMES

ΔΙΑΚΟΠΕΣ
ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
VACANCES DE LA PENTECÔTE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΜΩΣΑΪΚΟ
GÂTEAU MOSAÏQUE
(AU CACAO ET BISCUITS
PETITS-BEURRE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	390		
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18		
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	15		
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	17,4		
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2		
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	4		

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
05 - 06 - 2017		06 - 06 - 2017		07 - 06 - 2017		08 - 06 - 2017		09 - 06 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
FROMAGE FÉTA

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI DE PENTECÔTE
ORTHODOXE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
BŒUF BRAISÉ AU FOUR
AUX LÉGUMES

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ
ΣΑΛΤΣΑ BBQ, ΡΥΖΙ BASMATI
CÔTES DE PORC,
À LA SAUCE BBQ
RIZ BASMATI

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
CROQUETTES DE MORUE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΡΑΒΑΝΙ
RAVANI,
(CAKE GREC)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	518
	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	43,6	Υδατάνθρακες (gr)	50
	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	20,1	Λίπος (gr)	15
	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	9,1	Φυτικές ίνες (gr)	6

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Apostocatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12 - 06 - 2017		13 - 06 - 2017		14 - 06 - 2017		15 - 06 - 2017		16 - 06 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**LAITUE FRANÇAISE
ET POIVRONS COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
**SALADE CRÉTOISE, TOMATE,
CONCOMBRE, FÈTA, OLIVES,
CÂPRES, CROUTONS CRÉTOIS**

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**FUSSILLI BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RAPÉ**

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
**CRÊPE À LA DINDE
ET AU FROMAGE**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ
**FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS
À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE
TOMATE)**

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**BOUCHÉES DE POULET PANÉES
LÉGUMES DE SAISON**

ΓΛΩΣΣΑ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**FILET DE SOLE FRAIS
AU BEURRE ET AU CITRON,
ET POMMES DE TERRE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	460	Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	40	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	53,5
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	19,2	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	6

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Apostocatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19 - 06 - 2017		20 - 06 - 2017		21 - 06 - 2017		22 - 06 - 2017		23 - 06 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
**HORIIATIKI,
SALADE GRECQUE**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CESAR

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΙΑ,
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ
ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PENNE RIGATE TOMATE CERISE
SAUCE BASILIC
FROMAGE RAPÉ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ
**ΚΟΤΟΡΙΤΑ
TRADITIONNEL DE YIANNINA
(FEUILLETÉ AU POULET)**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

BURGER
ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
**BURGER,
STEAK HACHÉ DE BŒUF, FRITES**

ΠΙΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ
PIZZA NAPOLITAINE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΠΑΓΩΤΟ - ΓΡΑΝΙΤΑ
GLACE - SORBET

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	447	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	18,2	Πρωτεΐνες (gr)	1,4	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	13	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	24,9	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	24,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,7

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

ApostoCatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr