



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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	

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΑ  
ΜΕ ΦΑΒΑ  
**CROQUETTES DE MORUE,  
FAVA  
(DIP GREC  
DE POIS CASSES JAUNES)**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ  
ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ  
**POULET FRAIS À L'ANANAS,  
RIZ FRIT**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΕΞΟΧΙΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ  
**PORC FRAIS ΕΧΟΧΙΚΟ  
(FAÇON CAMPAGNE)  
POMMES DE TERRE  
CUITE AU FOUR**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΝΑΒΑΡΕΝ  
(ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΤΗ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ)  
**NAVARIN DE BŒUF**

ΔΙΑΚΟΠΕΣ  
ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ  
**VACANCES DE LA PENTECÔTE**

Ενέργεια (kcal)	381	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	530	Ενέργεια (kcal)	380
Πρωτεΐνες (gr)	30,2	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	27	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	27,2	Υδατάνθρακες (gr)	10,6	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	19
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	27,1	Λίπος (gr)	30,6	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	0,2	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	1,6

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

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

Apostocatering  
Λ. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά  
Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804  
E-mail: [info@apostocatering.gr](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital  
Τηλ.: 6945 337549  
E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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



ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ  
**LUNDI DE PENTECÔTE**  
**ORTHODOXE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ  
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ  
ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**  
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,**  
**QUINOA **BIO****

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**LASAGNE BOLOGNAISE,**  
**(BŒUF HACHÉ FRAIS)**  
**FROMAGE RÂPÉ**

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ  
ΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ  
**IIMAM BAYILDI,**  
**(AUBERGINES FARCIES AU FOUR,**  
**ET L'HUILE D'OLIVES,**  
**SAUCE TOMATES**  
**ET FROMAGE FÈTA)**

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**STEAK HACHÉ DE DINDE**  
**ET LÉGUMES GRILLÉS**

	Ενέργεια (kcal)	276	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	150	Ενέργεια (kcal)	350
	Πρωτεΐνες (gr)	30,9	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	18
	Υδατάνθρακες (gr)	21,3	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	4,0	Υδατάνθρακες (gr)	13
	Λίπος (gr)	7,5	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	17,4
	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2
	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	4,9

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

**Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques**

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

Apostocatering

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

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

E-mail: [info@apostocatering.gr](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΜΕΛΙ & ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ  
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**POULET FRAIS  
À LA SAUCE  
BALSAMIQUE – MIEL  
ET LÉGUMES GRILLÉS**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ  
ΜΕ ΡΥΖΙ  
**BŒUF FRAIS  
MARINÉ À L'ORIGAN  
ET RIZ**

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ  
ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ Α ΛΑ ΚΡΕΜ  
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**TORTELLINI  
À LA CRÈME DE PARMESAN  
CHAMPIGNONS PORCINI,  
FROMAGE RÂPÉ**

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ  
**QUICHE LORRAINE  
AUX ÉPINARDS FRAIS**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ  
**PORC FRAIS  
À LA SAUCE TOMATE  
AU FROMAGE ANTHOTIRO  
ET TAGLIATELLES**

Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	560	Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	280
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,6	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	5,6	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	20,6	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	23,9
Λίπος (gr)	15,6	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	32	Λίπος (gr)	7,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	0,2

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

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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	



ΤΗΓΑΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΗ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
& ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ  
**PORC À LA ROËLE**  
**POMMES DE TERRE AU FOUR**  
**SAUCE YAOURT**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ  
ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ,  
ΝΤΟΜΑΤΑ & ΡΥΖΙ  
**CUISSÉ DE POULET FRAIS**  
**AU FROMAGE**  
**TALAGANI DE MESSÉNIE,**  
**TOMATES ET RIZ**

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ  
**PASTICCIO GREC**  
**(GRATIN DE PÂTES,**  
**VIANDE DE BŒUF HACHÉ,**  
**BÉCHAMEL)**

ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ  
**FILETS DE SOLE PANÉ**  
**ET COUSCOUS**

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟΣ  
**PETIT POIS BIO**  
**À L'HUILE D'OLIVE**

Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	553	Ενέργεια (kcal)	191	Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	128
Πρωτεΐνες (gr)	28,3	Πρωτεΐνες (gr)	21,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,8	Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	3,2
Υδατάνθρακες (gr)	24,2	Υδατάνθρακες (gr)	21,2	Υδατάνθρακες (gr)	13	Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	10,8
Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	33,2	Λίπος (gr)	11,9	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	8,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2
Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	2,6

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

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**