



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 09 - 2017		05 - 09 - 2017		06 - 09 - 2017		07 - 09 - 2017		08 - 09 - 2017	

Κοτόπουλο γλυκόξινο με τηγανιτό ρύζι

Γλώσσα με σπανάκι σωτέ

Μπιφτέκια μοσχαρίσια χωριάτικα και φέτα ντομάτα και λαχανικά

Γεμιστά ντομάτα πιπεριά με ρύζι και πατάτες φούρνου

Τορτελίνια με σάλτσα αλα κρεμ με μανιτάρια πορτοίλη

Pulet aigre avec frit riz

Poisson avec epinard sautes

Rustique boeuf burgers avec fromage feta tomate et legumes

Farcis tomate et piment avec riz et pommes de terre au four

Tortellinis a la creme et champignons porcini

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	157	Ενέργεια (kcal)	405
	20		31,1		19,1		5,0		17
Πρωτεΐνες (gr)	18,6	Πρωτεΐνες (gr)	29,2	Πρωτεΐνες (gr)	27,1	Πρωτεΐνες (gr)	10,3	Πρωτεΐνες (gr)	33
	15,5		11,5		23,4		11		25
	6,8		1,7		6,9		6,7		10

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 • www.apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



Υδατάνθρακες (gr)	13	Υδατάνθρακες (gr)	5,4	Υδατάνθρακες (gr)	2,7	Υδατάνθρακες (gr)	1,8	Υδατάνθρακες (gr)	13
Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	
Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	
Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	

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 • www.apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11 - 09 - 2017		12 - 09 - 2017		13 - 09 - 2017		14 - 09 - 2017		15 - 09 - 2017	

**Χοιρινό μπρεζε με πατατάκια
γαλλικά**

**Μοσχάρακι κοκκινιστό με
πουρέ πατάτας**

**Μπούτι κοτόπουλο
ξεκοκαλισμένο με ταλαγάνι και
λαχανικά**

Σπανακόπιτα χωριάτικη

Σουφλέ λαχανικών

**Braise de porc avec pomme de
terre française**

**Veau a la sauce tomate avec
puree de pomme de terre**

Pulet avec fromage et legumes

Tarte aux epinards paysan

Souffle aux legumes

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	553	Ενέργεια (kcal)	319	Ενέργεια (kcal)	172
	18,9		16,5		21,4		18,8		7,9
Πρωτεΐνες (gr)	16	Πρωτεΐνες (gr)	6,8	Πρωτεΐνες (gr)	21,2	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	7,9
	24,1		17,3		33,2		8,5		13
	4						0,9		

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 • www.apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



Υδατάνθρακες (gr)	3,5	Υδατάνθρακες (gr)	6,1	Υδατάνθρακες (gr)	9,8	Υδατάνθρακες (gr)	8	Υδατάνθρακες (gr)	6,1
Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	0,8	Λίπος (gr)	2	Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	0,7
Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	
Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	

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 • www.apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18 - 09 - 2017		19 - 09 - 2017		20 - 09 - 2017		21 - 09 - 2017		22 - 09 - 2017	

Χοιρινά σκαλοπίνια με σάλτσα μουστάρδας και πατάτες φούρνου

Πίτσα χωριάτικη

Κοτόπουλο με ανανά και ρύζι τηγανιτό

Γίγαντες Πρεσπών

Σπαγγέτι Μπολονέζ

Scaloppine de porc a la sauce de moutard et pomme de terre au four

Pizza paysan

Pulet avec ananas et riz frit

Haricots blanc geants sauce tomate, au four

Spagetti a la sauce bolognaise

ApostroCatering

Λ. 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 Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	313	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	160	Ενέργεια (kcal)	320
	21,1		14,9		16,4		6,6		16,4
Πρωτεΐνες (gr)	16,7	Πρωτεΐνες (gr)	32,8	Πρωτεΐνες (gr)	18,6	Πρωτεΐνες (gr)	16	Πρωτεΐνες (gr)	18,6
	16,7		14,4		17,4		8,2		17,4
Υδατάνθρακες (gr)	11	Υδατάνθρακες (gr)	8,8	Υδατάνθρακες (gr)	7,2	Υδατάνθρακες (gr)	1,2	Υδατάνθρακες (gr)	7,2
	12		1,6		2,6		7,3		1
Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	
Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	
Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	

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 • www.apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
25 - 09- 2017		26 - 09- 2017		27 - 09- 2017		28 - 09- 2017		29 - 09- 2017	

**Σολωμός φρέσκος με κινόα
ζεστή (BIO)**

**Χοιρινά μπριζολάκια με σάλτσα
μπάρμπεκιου με λαχανικά**

**Σουτζουκάκια κοτόπουλου με
ρύζι**

**Μοσχάρακι λεμονάτο με
μανιτάρια και πουρέ πατάτας**

**Ταλιατέλες παλια φιενο αλα
κρεμ**

**Filet de saumon avec chaud
quinoa**

**Steak du porc a la sauce
barbecue avec des legumes**

Boulettes de pulet avec du riz

**Boeuf au citron avec des
champignons et de puree du
pomme de terre**

**Tagliatelles paglia e fieno a la
creme**

ApostroCatering

Λ. 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 Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



Ενέργεια (kcal)	276	Ενέργεια (kcal)	265	Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	299
	30,9		24,8		12		21,1		15,4
Πρωτεΐνες (gr)	21,3	Πρωτεΐνες (gr)	10,3	Πρωτεΐνες (gr)	69	Πρωτεΐνες (gr)	16,7	Πρωτεΐνες (gr)	30,4
	7,5		6,1		17		16		13,8
Υδατάνθρακες (gr)	1,2	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	3,4	Υδατάνθρακες (gr)	9,2	Υδατάνθρακες (gr)	8,3
	2		2,8		7		1,2		1,5
Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	
Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	
Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	

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 • www.apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr