



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 05 - 2018		29 - 05 - 2018		30 - 05 - 2018		31 - 06 - 2018		01 - 06 - 2018	



ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI
DE PENTECÔTE ORTHODOXE

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

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
STEAK HACHÉ DE POULET
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CROQUETTES DE MORUE,
LÉGUMES

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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

Διατολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 06- 2018		05 - 06- 2018		06 - 06- 2018		07 - 06- 2018		08 - 06- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
BŒUF BRAISÉ AU FOUR
AUX LÉGUMES

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
FROMAGE FÉTA

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

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

ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
FILET DE BAR (POISSON)
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΡΑΒΑΝΙ
RAVANI,
(CAKE GREC)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	518
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	43,6	Υδατάνθρακες (gr)	50
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	20,1	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11 - 06- 2018		12 - 06- 2018		13 - 06- 2018		14 - 06- 2018		15 - 06- 2018	
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, FÊTA, 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 YAOURT		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.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18 - 06 - 2018		19 - 06 - 2018		20 - 06 - 2018		21 - 06 - 2018		22 - 06 - 2018	



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
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ **BIO**
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
RÂTES PENNE BIO
**À LA SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ
KOTOPITA
**TRADITIONNEL DE YIANNINA
(FEUILLETÉ AU ROULET)**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

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

ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ,
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE PERCHE,
AUX COURGETTES ET LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΓΛΥΚΟ ΣΟΥ
CHOU À LA CRÈME

Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	21
Υδατάνθρακες (gr)	6,5
Λίπος (gr)	20,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,2

Ενέργεια (kcal)	447
Πρωτεΐνες (gr)	18,2
Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	24,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8
Φυτικές ίνες (gr)	6,2

Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	1,4
Υδατάνθρακες (gr)	14,8
Λίπος (gr)	9,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3
Φυτικές ίνες (gr)	2,6

Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	21,3
Υδατάνθρακες (gr)	52,3
Λίπος (gr)	25,0
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,9
Φυτικές ίνες (gr)	4,2

Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	29
Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	2,3

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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
25 - 06- 2018		26 - 06- 2018		27 - 06- 2018		28 - 06- 2018		29 - 06- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CESAR

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX RÂTES

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BŒUF SAUCE AU CITRON,
LÉGUMES ET PURÉE DE CAROTTE

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
SPANAKORYZO, (RIZ AUX
ÉPINARDS) SAUCE TOMATE

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ESCALOPE DE DINDE PANÉE
ET POMMES DE TERRE

ΠΙΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ
PIZZA NAPOLITAINE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΠΑΓΩΤΟ - ΓΡΑΝΙΤΑ
GLACE – SORBET

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	500	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	28,7	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	32,3	Λίπος (gr)	26,1	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	24,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,2	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