



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12 - 04- 2021		13 - 04- 2021		14 - 04- 2021		15 - 04- 2021		16 - 04- 2021	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
(ΡΟΚΑ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ,
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ)
**SALADE ITALIENNE
(ROQUETTE, TOMATES CERISES,
BASILIC, PARMESAN)**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

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**

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
ΚΑΙ ΤΥΡΙ
**OMELETTE À LA DINDE
ET AU FROMAGE**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET ROIVRONS FARCIS

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
**BROCHETTE DE ROULET FRAIS,
FRITES,
PITA (FARINE COMPLÈTE)
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)**

ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ
ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΦΑΒΑ
**FILET DE SOLE PANÉ,
FAVA
(DIP GREC
DE POIS JAUNES CASSES)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΣΙΖΚΕΪΚ
CHEESECAKE,
(GÂTEAU AU FROMAGE)

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	480
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,8	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	47
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	15,3	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	20,7	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	21
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	0,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	12

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
19 - 04- 2021		20 - 04- 2021		21 - 04- 2021		22 - 04- 2021		23 - 04- 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ
SALADE CHOU BLANC

ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΟΥΝΤΛΣ
SALADE DE NOUDLES ASIATIQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
SALADE POLITIKI

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
FROMAGE FÈTA



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES **BIO**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
POULET FRAIS SAUCE TOMATE
AUX PÂTES GRECQUES
FROMAGE RÂPÉ

SPRING ROLLS
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ROULEAUX DE PRINTEMPS,
SAUCE AIGRE-DOUCE

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS
À LA GRECQUE
GRILLÉ AVEC POMME DE TERRE

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΚΑΙ ΦΑΒΑ
CROQUETTES DE MORUE,
FAVA
(DIP GREC
DE POIS JAUNES CASSES)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVA,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	649	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	38,9	Πρωτεΐνες (gr)	16	Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	44,2	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	26,4	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	8

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