



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29 - 11 - 2021		30 - 12 - 2021		01 - 12 - 2021		02 - 12 - 2021		03 - 12 - 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE RIZ

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA
(BOULETTES
DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ
YIGANTES DE PRESSES,
(HARICOTS BLANC GÉANTS
SAUCE TOMATE, AU FOUR)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ROULET AU CITRON AU FOUR
ET POMMES DE TERRE

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
CRÈME AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ
PETIT GÂTEAU KOK

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	409	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	601
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	6,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,1	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	17,9
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	65,8	Υδατάνθρακες (gr)	39,1	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	56,3
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	16,5	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	25,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,7	Φυτικές ίνες (gr)	10,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,4

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

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 τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 12 - 2021		07 - 12- 2021		08 - 12- 2021		09 - 12- 2021		10 - 12- 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ,
(ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ,
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ)
**SALADE CÉSAR, LAITUE,
(TOMATES CERISE, ROULET,
CROUTON, PARMESAN)**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ
**FARFALLE SAUCE NAROLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
**ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ
FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)**

ΦΕΤΑ
FÊTA

ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**REVITHADA,
(SOUPE PAYSANNE DE POIS
CHICHES)**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ,
ΠΑΤΑΤΕΣ
**PORC BRAISÉ AU FOUR
SAUCE MOUTARDE,
POMMES DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΚΙΝΟΑ **BIO** ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
ΚΙΝΟΑ **BIO** ET BOULGOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΜΗΛΟΠΙΤΑ
TARTE AUX POMMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	470	Ενέργεια (kcal)	616	Ενέργεια (kcal)	485
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,3	Πρωτεΐνες (gr)	22,2	Πρωτεΐνες (gr)	33,4
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	42,6	Υδατάνθρακες (gr)	39,3	Υδατάνθρακες (gr)	41,1
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	21,4	Λίπος (gr)	30,5	Λίπος (gr)	21,7
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,1	Φυτικές ίνες (gr)	4,2	Φυτικές ίνες (gr)	5

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	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13 - 12 - 2021			14 - 12 - 2021		15 - 12 - 2021		16 - 12 - 2021		17 - 12 - 2021



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

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉES**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ
ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ & ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ
**SALADE VERTE
HARICOTS & MAÏS**

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ
**PÂTES COQUILLETES À LA
CRÈME, FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ
ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**RAGOÛT DE BŒUF
AUX COURGETTES ET LÉGUMES**

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUBE DE LENTILLES BIO

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

SPRING ROLLS
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
**ROULEAUX DE PRINTEMPS,
RIZ BASMATI**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

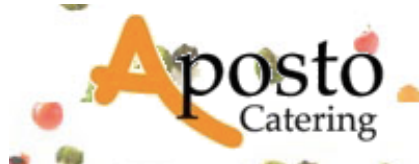
ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
ÉCLAIR AU CHOCOLAT

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	322	Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	376
Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,0	Πρωτεΐνες (gr)	11,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,2
Υδατάνθρακες (gr)	29,9	Υδατάνθρακες (gr)	20,6	Υδατάνθρακες (gr)	42,9	Υδατάνθρακες (gr)	19,9	Υδατάνθρακες (gr)	67
Λίπος (gr)	25,6	Λίπος (gr)	12,4	Λίπος (gr)	19,7	Λίπος (gr)	43,7	Λίπος (gr)	9,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	5,5	Φυτικές ίνες (gr)	8,7

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
20 - 12 - 2021		21 - 12 - 2021		22 - 12 - 2021		23 - 12 - 2021		24 - 12 - 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

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

ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ
SALADE SPÉCIALE "FÊTES"

BURGER
 ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ,
 ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ BABY
BURGER,
(STEAK HACHÉ DE BŒUF)
AVEC POMMES DE TERRE
GRENAILLE

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
QUICHE LORRAINE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
 ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
 ΚΑΙ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ
POULET BRAISÉ AU FOUR
AUX PRUNAux
RIZ SAUVAGE



ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
 ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ
KOURABIES - MELOMAKARONO
(GÂTEAUX DE NOËL
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)

Ενέργεια (kcal)	448	Ενέργεια (kcal)	512	Ενέργεια (kcal)	539			
Πρωτεΐνες (gr)	17,8	Πρωτεΐνες (gr)	12,2	Πρωτεΐνες (gr)	29,0			
Υδατάνθρακες (gr)	43,9	Υδατάνθρακες (gr)	39,5	Υδατάνθρακες (gr)	50,9			
Λίπος (gr)	32	Λίπος (gr)	35	Λίπος (gr)	25,0			
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,7			
Φυτικές ίνες (gr)	4,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,4			

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