



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 05- 2022		03 - 05- 2022		04 - 05- 2022		04 - 05- 2022		06 - 05- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
SALADE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ  
SALADE À L'ITALIENNE

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΡΕΣΚΑ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,  
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)  
ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ  
BROCHETTES DE PORC FRAIS,  
FRITES,  
PITA (FARINE COMPLÈTE)  
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)

ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
(ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ)  
PIZZA  
(SANS VIANDE)

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
STEAK HACHÉ DE ROULET,  
RIZ ET LÉGUMES

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES

ΑΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ  
FÊTE DU TRAVAIL

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	387	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	524
Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	20,6
Υδατάνθρακες (gr)	10	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	52,2
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,6
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	5,1

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

## PETIT MENU - SEMAINE DE L'EUROPE

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09 - 05- 2022		10 - 05- 2022		11 - 05- 2022		12 - 05- 2022		13 - 05- 2022	

### JOURNÉE DE L'EUROPE



**INSALATA CAPRESE**  
 ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ,  
 ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ  
**TOMATES CERISE, MOZZARELLA  
 BASILIC**



**GAZPACHO ANDALUZ**  
 ΚΡΥΑ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ  
**POTAGE DE LÉGUMES CRUS**



**KAROTTENSALAT**  
 ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ  
**SALADE CAROTTE**



**KARTOFFELSALAT**  
 ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ  
**SALADE DE POMMES DE TERRE**



**SALADA COM  
 GRÃO-DE-BICOE ATUM**  
 ΠΕΒΥΘΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ  
**SALADE DE POIS CHICHE  
 AU THON**

**PASTA ALLA CARBONARA**  
 ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,  
 (ΜΠΕΙΚΟΝ)  
 ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΤΡΙΜΜΕΝΗ  
**PÂTES À LA CARBONARA,  
 (LARDONS)  
 PARMIGIANO RÂPÉ**

**TORTILLA ESPAÑOLA**  
 ΟΜΕΛΕΤΑ ΙΣΠΑΝΙΚΗ  
**OMELETTE ESPAGNOLE**

**WIENER SCHNITZEL**  
 ΒΙΕΝΕΖΙΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ  
 (ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ)  
 ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ  
**(BŒUF FRAIS)  
 SALADE VERTE**

**FRANKFURTER WÜRSTCHEN**  
 ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ  
 ΦΡΕΣΚΟ ΨΩΜΑΚΙ  
 ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ  
**SAUCISSON DE FRANCFORT,  
 PETIT PAIN  
 SALADE VERTE**

**BACALHAUNO FORNO COM  
 TOMATE E PIMENTO,  
 ASSADO COM BATATAS**  
 ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
 ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ,  
**MORUEAU FOUR,  
 TOMATE ET POIVRON  
 POMMES DE TERRE AU FOUR**

**FRUTA FRESCA**  
 ΦΡΟΥΤΑ  
**FRUITS**

**CREMA CATALANA**  
 ΚΡΕΜΑ ΚΑΤΑΛΑΝΑ  
**CRÈME CATALANE**

**SACHERTORTE**  
 ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
**CAKE AU CHOCOLAT**

**APFELSTRUDEL**  
 ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ ΜΗΛΟΥ  
**STRUDEL AUX POMMES**

**FRUTA**  
 ΦΡΟΥΤΟ  
**FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	403	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	560
Πρωτεΐνες (gr)	15,8	Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	24,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	15,5	Υδατάνθρακες (gr)	50,8
Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	20,8	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,4
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7

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

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



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16 - 05 - 2022		17 - 05 - 2022		18 - 05 - 2022		19 - 05 - 2022		20 - 05 - 2022	



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

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,  
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΤΥΡΟ  
**SALADE DE POUSSÉS  
D'ÉPINARDS,  
TOMATES CERISE  
ET FROMAGE (ANTHOTIRO)**

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
**SALADE MIXTE AUX CROÛTONS**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ  
ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS**

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
**SALADE DE BETTERAVE**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ CONFIT  
& ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**POULET AU CITRON CONFIT,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ,  
ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ  
**FASOLAKIA YIACHNI  
(HARICOTS VERTS & CAROTTES À  
L'HUILE D'OLIVES,  
SAUCE TOMATE)**

ΠΕΪΝΙΡΛΙ ΑΡΟΣΤΟ  
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)  
**PEYNIRLI APOSTO,  
(PAIN PITA AU FROMAGE)  
SANS PORC**

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ  
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,  
ΚΙΝΟΑ **BIO** ΚΑΙ ΠΛΙΓΟΥΡΙ  
**FILET DE SOLE  
AU BEURRE ET CITRON  
KINOA BIO ET BOULGOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΓΛΥΚΟ  
**GÂTEAU**

Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	280	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	13,7	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	31,4	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	27,1	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	15,2	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,65	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	3,45	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	11,0

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

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



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
23 - 05- 2022		24 - 05- 2022		25 - 05- 2022		26 - 05- 2022		27 - 05- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ  
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ  
**SALADE DU CHEF À LA DINDE**

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,  
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,  
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ  
**SALADE CRÉTOISE, TOMATE,  
CONCOMBRE, FÈTA, OLIVES,  
CÂPRES, CROUTONS CRÉTOIS**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE - CONCOMBRE**

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ  
**SALADE LYONNAISE**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ  
**TORTELLINI  
À LA SAUCE PARMESAN**

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BOULETTES DE BŒUF HACHÉ  
À LA GRECQUE  
AVEC PURÉE DE LÉGUMES**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ  
ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ  
**TOMATES ET POIVRONS  
FARCIS AU RIZ**

ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ  
ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ ΨΗΤΟ  
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ  
**CUISSÉS DE POULET FRAIS  
DÉSOSSEÉS AU FOUR  
ET POMMES DE TERRE**

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
**CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ  
**TARTELETTE AUX FRUITS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
**COMPOTE SALADE DE FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	339
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	8,5
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	36	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	28,0	Υδατάνθρακες (gr)	44
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	25,4	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	5,0

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



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 05- 2022		31 - 05- 2022		01 - 06- 2022		02 - 06- 2022		03 - 06- 2022	



ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE BETTERAVE

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
PÂTES INTEGRALE  
À LA SAUCE NAPOLITAINE,  
FROMAGE RÂPÉ

BURGER  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ BABY  
BURGER,  
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS,  
POMMES DE TERRE GRENAILLE

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

ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ  
ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ,  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
FILET DE POULET FRAIS  
TOMATES SÉCHÉES, FÈTA  
ET PURÉE DE LÉGUMES

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
CROQUETTES DE MORUE,  
LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	448	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	17,8	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	43,9	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	54,8
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	32	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	4,8	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