



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
26 - 02 - 2018		27 - 02 - 2018		28 - 02 - 2018		01 - 03 - 2018		02 - 03 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES COURTES
AU BŒUF FRAIS BRAISÉ
FROMAGE RÂPÉ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE

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

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

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ
RIZ ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	452	Ενέργεια (kcal)	280	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,5	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	22
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	27,4	Υδατάνθρακες (gr)	31,4	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	28
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	35,1	Λίπος (gr)	15,2	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,65	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,45	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	4,5

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
05 - 03- 2018		06 - 03- 2018		07 - 03- 2018		08 - 03- 2018		09 - 03- 2018	
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR		ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON		ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS		ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ SALADE CHOU BLANC – ROUGE		ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ	
ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ TORTELLINI PARMESAN À LA SAUCE NAPOLITAINE FROMAGE RÂPÉ		ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ESCALOPE DE PORC RIZ AUX PETITS POIS		ΦΕΤΑ FÈTA ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ REVITHADA, (POTAGE PAYSANNE DE POIS CHICHES)		ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ CUISSÉ DE ROULET À LA SAUCE BALSAMIQUE – MIEL POMMES DE TERRES AU FOUR		ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ SOUPÉ DE POISSON AUX LÉGUMES	
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON		ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT		ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ GÂTEAU À L'ORANGE		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON		ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ COMPOTE DE FRUITS	

Ενέργεια (kcal)	370	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	572
Πρωτεΐνες (gr)	28	Πρωτεΐνες (gr)	24,4	Πρωτεΐνες (gr)	6,30	Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	29,3
Υδατάνθρακες (gr)	10,5	Υδατάνθρακες (gr)	31,6	Υδατάνθρακες (gr)	22,5	Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	30,9
Λίπος (gr)	26,2	Λίπος (gr)	32	Λίπος (gr)	12,5	Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	27,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,10	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,3
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7,9

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12 - 03- 2018		13 - 03- 2018		14 - 03- 2018		15 - 03- 2018		16 - 03- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SALADE DE PÂTES

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ - ΜΠΡΟΚΟΛΟ
SALADE
CHOU FLEUR - BROCOLIS

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX LÉGUMES
ET AU ROULET

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
(ΧΟΙΡΙΝΟ)
QUICHE LORRAINE
(PORC)

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ
SOUPE VELOUTÉE DE LÉGUMES

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA SMYRNÉIKA
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,
À LA SAUCE TOMATE),
RIZ

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

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE FRUITS

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	15,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	25	Υδατάνθρακες (gr)	48,9	Υδατάνθρακες (gr)	49,8	Υδατάνθρακες (gr)	53,5
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	31,1	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,8	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	8,7	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.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19 - 03- 2018		20 - 03- 2018		21 - 03- 2018		22 - 03- 2018		23 - 03- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ
SALADE CHOU BLANC

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

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE DE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ ΦΑΚΕΣ
SALADE DE LENTILLES

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ROULET SAUCE TOMATE
AUX RÂTES GRECQUES
FROMAGE RÂPÉ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΜΕ ΡΥΖΙ
STEAK DE LÉGUMES,
RIZ
(SANS VIANDE)

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
FROMAGE FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ
FASOLADA,
SOUPE PAYSANNE
(HARICOTS SECS ET CAROTTES)

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ),
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ),
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
BROCHETTE DE PORC,
PITA (FARINE COMPLÈTE),
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
FRITES

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVA,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	576	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	27,8	Πρωτεΐνες (gr)	16	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	22
Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	55,5	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	28
Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	27,3	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,8	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	4,5

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
26 - 03 - 2018		27 - 03 - 2018		28 - 03 - 2018		29 - 03 - 2018		30 - 03 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
**SALADE GRECQUE
TRADITIONNELLE**

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

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**SPANAKOTYROPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÊTA**


ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPÉ DE LENTILLES BIO

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

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
**CROQUETTES DE MORUE,
LÉGUMES ET RIZ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE FRUITS

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIE AU CHOCOLAT

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	408	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	31	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	10,5	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	26,2	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	26,4	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6	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