



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 09 - 2018		04 - 09 - 2018		05 - 09 - 2018		06 - 09 - 2018		07 - 09 - 2018	

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΕΣ ΜΕ ΚΑΡΥ

ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕΛΩΜΕΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY

ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

BOEUFET POMMES DE TERRE
AVEC CURRY

FILET DE PORC AVEC POMME DE
TERRE BABY

FILET DE SAUMON AVEC
LEGUMES BOUILLI

NOUILLES CHINOISES SAUTEES
AUX LEGUMES ET AU POULET

Ενέργεια (kcal)	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	Πρωτεΐνες (gr)	30,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	47	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	Υδατάνθρακες (gr)	29,1	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	Λίπος (gr)	26,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	13,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

Valeurnutritivepour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

ApostroCatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail: info@apostrocatering.gr • www.apostrocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής MediterraneoHospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10-09-2018		11-09-2018		12-09-2018		13-09-2018		14-09-2018	

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
OMELETTE AVEC DE LEGUMES

ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΜΕ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
ΜΠΑΣΜΑΤΙ

**FILET DE PORC AVEC
CHAMPIGNONS A LA SAUCE
MOUTARDE ET RIZ BASMATI**

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
**PASTICCIO GREC (GRATIN DE
PATES, VIANDE DEBOEUF
HACHE, BECHAMEL)**

ΚΡΕΠΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ
**CREPES AUX EPINARDS ET
FROMAGES ANTHOTYRO**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ
ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
**POULET AVEC FETA ET POMME
DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	204	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	200
Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3
Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	1

Valeurnutritivepour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

ApostroCatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail: info@apostrocatering.gr • www.apostrocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17-09-2018		18-09-2018		19-09-2018		20-09-2018		21-09-2018	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΛΥΚΟΞΙΝΟ ΜΕ
ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΡΥΖΙ

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΤΖΙ ΜΕ
ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΨΗΤΟ ΣΤΗΝ
ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
FEUILLETE PAYSAN AU EPINARDS

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ
KREM ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ

POULET A LA SAUCE AIGRE -
DOUCE, AUX RIZ FRIT

DOLMADES GIALATZI (FEUILLES
DE VIGNE FARCI AUX RIZ) AVEC
SAUCE

PORC GRILLET AVEC SALAD DE
POMMES DE TERRE

ET FROMAGE

TORTELLINI A LA CREME ET
CHAMPIGNONS

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	230	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	14,4	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	13

Valeurnutritivepour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

ApostroCatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail: info@apostrocatering.gr • www.apostrocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής MediterraneoHospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr

PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
24-09-2018		25-09-2018		26-09-2018		27-09-2018		28-09-2018	

ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**

**LOUP DE MER PANE AVEC
QUINOA BIO**

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΪΚΑ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ

**SOUTZOUKAKIA SMYRNEIKA
(BOULETTES DE BOEUF HACHE, A
LA SAUCE TOMATE), RIZ**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΠΑΤΑΤΑΤΕΣ
ΦΟΥΡΝΟΥ

**PORC FARCI AU FROMAGE AVEC
POMMES DE TERRE**

ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ

**FEUILLETE PAYSAN AU
FROMAGE**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ
ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ ΜΕ ΡΥΖΙ

**POULET AU SAUCE DE
CHAMPIGNON ET RIZ**

Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	515	Ενέργεια (kcal)	275	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	12	Πρωτεΐνες (gr)	38,6	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	19
Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	59	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	30,5	Λίπος (gr)	21,2	Λίπος (gr)	20,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	7	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	0,5	Φυτικές ίνες (gr)	3,2

Valeurnutritivepour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

ApostroCatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail: info@apostrocatering.gr • www.apostrocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής MediterraneoHospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr