



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| 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 | |

ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
LASAGNE AUX LÉGUMES

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
Α ΛΑ ΚΡΕΜ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ ΩΓΚΡΑΤΕΝ
**ESCALOPE DE PORC FRAIS
À LA CRÈME,
GRATIN DE POMMES DE TERRE**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
**POULET FRAIS À L'ANANAS,
RIZ FRIT**

ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ,
ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
**CRÊPES AUX ÉPINARDS,
FROMAGES ANTHOTYRO
ET FÈTA**

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS
À LA GRECQUE,
TOMATE, FROMAGE FÈTA
ET LÉGUMES DE SAISON**

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 299 | Ενέργεια (kcal) | 410 | Ενέργεια (kcal) | 320 | Ενέργεια (kcal) | 210 | Ενέργεια (kcal) | 388 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 15,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 21,1 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 8,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 19,1 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 30,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 16,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 18,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 3,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 27,1 |
| Λίπος (gr) | 12,8 | Λίπος (gr) | 16,7 | Λίπος (gr) | 17,4 | Λίπος (gr) | 8,2 | Λίπος (gr) | 23,4 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 11 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,9 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 1,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 12 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,7 |

Valeur nutritive pour 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**

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 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 |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 05 - 03- 2018 | | 06 - 03- 2018 | | 07 - 03- 2018 | | 08 - 03- 2018 | | 09 - 03- 2018 | |

ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ,
ΡΥΖΙ
**PANCETTA, (PORC)
À LA SAUCE BBQ
ET RIZ**

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ
& ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΩΝ
**TARTE AUX ÉPINARDS FRAIS
ET FROMAGE À LA CREME**

ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**BŒUF FRAIS
SAUCE AU CITRON ET AU THYM,
POMMES DE TERRE**

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
**LAHANODOLMADES,
(FEUILLES DE CHOU FARCI
AU BŒUF HACHÉ ET RIZ)**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΠΕΣΤΟ
ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES LINGUINE SAUCE
TOMATES, PESTO
ET À LA MOZZARELLA
FROMAGE RÂPÉ**

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 265 | Ενέργεια (kcal) | 210 | Ενέργεια (kcal) | 410 | Ενέργεια (kcal) | 230 | Ενέργεια (kcal) | 370 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 24,8 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,6 | Πρωτεΐνες (gr) | 21,1 | Πρωτεΐνες (gr) | 8,1 | Πρωτεΐνες (gr) | 14,2 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 10,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 22 | Υδατάνθρακες (gr) | 16,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 8,4 | Υδατάνθρακες (gr) | 45,2 |
| Λίπος (gr) | 6,1 | Λίπος (gr) | 32 | Λίπος (gr) | 16 | Λίπος (gr) | 10,9 | Λίπος (gr) | 14,7 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 35 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 10 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 9,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,2 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 2,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,3 | Φυτικές ίνες (gr) | 2 |

Valeur nutritive pour 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**

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 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 |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 12 - 03- 2018 | | 13 - 03- 2018 | | 14 - 03- 2018 | | 15 - 03- 2018 | | 16 - 03- 2018 | |

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**PORC EN COCOTTE,
POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ 4 ΤΥΡΙΑ
**FARFALLE
AUX QUATRE FROMAGES**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ
ΜΕ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
**FILET DE ROULET TERIYAKI,
RIZ FRIT**

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΤΖΙ
**ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ
ΜΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
DOLMADAKIA YALANTZI,
(ROULANDES DE FEUILLES DE
VIGNE FARCIES AU RIZ),
SAUCE ŒUF - CITRON**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΟΛΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΒQ
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**ROULÉ DE BŒUF, SAUCE BBQ.
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 490 | Ενέργεια (kcal) | 410 | Ενέργεια (kcal) | 360 | Ενέργεια (kcal) | 235 | Ενέργεια (kcal) | 410 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 28,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 19 | Πρωτεΐνες (gr) | 10,7 | Πρωτεΐνες (gr) | 2,9 | Πρωτεΐνες (gr) | 21,1 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 24,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 33 | Υδατάνθρακες (gr) | 28 | Υδατάνθρακες (gr) | 32,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 16,7 |
| Λίπος (gr) | 17 | Λίπος (gr) | 28 | Λίπος (gr) | 23 | Λίπος (gr) | 11,1 | Λίπος (gr) | 16 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 12 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 9,2 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 2,4 | Φυτικές ίνες (gr) | 0,3 | Φυτικές ίνες (gr) | 7 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,7 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,2 |

Valeur nutritive pour 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**

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 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 |
|----------------|---------|-------|----------------|----------|----------------|-------|----------------|----------|----------------|
| 19 - 03 - 2018 | | | 20 - 03 - 2018 | | 21 - 03 - 2018 | | 22 - 03 - 2018 | | 23 - 03 - 2018 |



ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ,
ΦΑΒΑ **BIO**
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ
ΚΡΕΜΜΥΔΙ
FILET DE SOLE PANÉ,
FAVA BIO
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS
(DIP GREC DE POIS CASSES
JAUNES)

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
PORC FRAIS
À LA SAUCE AIGRE-DOUCE
AU RIZ FRIT

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
LASAGNE BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ
ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ
YIGANTES DE PRESSES,
(HARICOTS BLANC GÉANTS
SAUCE TOMATE, AU FOUR)
AVEC CHAUCISSE GREQ DE PORC

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΪΔΑΚΙΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
CÔTE DE POULET,
POMMES DE TERRE AU FOUR

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 381 | Ενέργεια (kcal) | 400 | Ενέργεια (kcal) | 320 | Ενέργεια (kcal) | 319 | Ενέργεια (kcal) | 323 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 30,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 15,1 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,7 | Πρωτεΐνες (gr) | 13,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 17,7 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 27,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 18,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 18,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 21,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 20,6 |
| Λίπος (gr) | 17,3 | Λίπος (gr) | 13,6 | Λίπος (gr) | 17,4 | Λίπος (gr) | 20,5 | Λίπος (gr) | 20,1 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 2,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,3 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 4 | Φυτικές ίνες (gr) | 13 | Φυτικές ίνες (gr) | 1 | Φυτικές ίνες (gr) | 7,3 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,0 |

Valeur nutritive pour 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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| 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 | |

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ
ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ΥΟΥΒΕΤΣΙ (RAGOUT DE BŒUF
GREC AUX PÂTES RISONI),
FROMAGE RÂPÉ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
POULET FRAIS À L'ANANAS,
RIZ FRIT

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ
PETIT POIS À L'HUILE D'OLIVE
CAROTTES, POMME DE TERRE

ΣΝΙΤΣΕΛ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
ESCALOPE DE PORC AVEC
SALADE DE POMME DE TERRE

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 275 | Ενέργεια (kcal) | 245 | Ενέργεια (kcal) | 320 | Ενέργεια (kcal) | 128 | Ενέργεια (kcal) | 360 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 8,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 3,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 17,5 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 14,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 6,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 18,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 10,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 26,4 |
| Λίπος (gr) | 21,2 | Λίπος (gr) | 17,3 | Λίπος (gr) | 17,4 | Λίπος (gr) | 8,4 | Λίπος (gr) | 20,5 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,8 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 0,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 0,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,9 |

Valeur nutritive pour 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

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 Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr