



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 05 - 2018		29 - 05 - 2018		30 - 05 - 2018		31 - 06 - 2018		01 - 06 - 2018	



ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI DE PENTECÔTE
ORTHODOXE

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ
ΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ
IIMAM BAYILDI,
(AUBERGINES FARCIÉS AU FOUR,
À L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATES
ET FROMAGE FÈTA)

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

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
FILET DE BAR PANÉES
(POISSON)
ET KINOA **BIO**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ,
ΝΤΟΜΑΤΑ & ΡΥΖΙ
POULET FRAIS
À LA SAUCE CITRON
AU FROMAGE
TALAGANI DE MESSÉNIE,
TOMATES ET RIZ

Ενέργεια (kcal)	150	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	553
Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	21,4
Υδατάνθρακες (gr)	4,0	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	21,2
Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	33,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8
Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	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



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 06- 2018		05 - 06- 2018		06 - 06- 2018		07 - 06- 2018		08 - 06- 2018	



ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC FRAIS
AUX ROIVRONS COLORÉS
ET POMMES DE TERRE
CUITE AU FOUR

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ
ΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ
ΙΙΜΑΜ BAYILDI,
(AUBERGINES FARCIES AU FOUR,
À L'huile d'olives,
SAUCE TOMATES
ET FROMAGE FÈTA)

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
STEAK HACHÉ DE POULET FRAIS,
AVEC QUINOA **BIO**

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPANAKOTYROPITA,
(FEUILLETÉ PAYSAN AUX
ÉPINARDS ET À LA FÈTA)

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

Ενέργεια (kcal)	530	Ενέργεια (kcal)	150	Ενέργεια (kcal)	270	Ενέργεια (kcal)	230	Ενέργεια (kcal)	427
Πρωτεΐνες (gr)	27	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	21,2	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	23,8
Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	4,0	Υδατάνθρακες (gr)	23,1	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	23,9
Λίπος (gr)	30,6	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	14,4	Λίπος (gr)	19,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7
Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,5

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
11 - 06- 2018		12 - 06- 2018		13 - 06- 2018		14 - 06- 2018		15 - 06- 2018	

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ
ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΚΑΙ ΜΕΛΙ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
ESCALOPE DE PORC FRAIS
À LA SAUCE MOUTARDE / MIEL,
AVEC LÉGUMES ET RIZ

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
ΤΥΡΙ TRIMMENO
YOUNVETSI,
(RAGOUT DE BŒUF GREC
AUX PÂTES RISONI),
FROMAGE RÂPÉ

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
(ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΧΟΙΡΙΝΟ)
QUICHE LORRAINE
(PORC)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΪΔΑΚΙ
ΜΕ ΚΑΡΕ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ
CÔTE DE ROULET
AUX TOMATES,
POMMES DE TERRE AU FOUR
AU CITRON

Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	235	Ενέργεια (kcal)	210
Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	15,1
Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	33,5	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	14,4	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	14
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,5
Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	0	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

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
18 - 06 - 2018		19 - 06 - 2018		20 - 06 - 2018		21 - 06 - 2018		22 - 06 - 2018	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**POULET FRAIS
AU SESAME ET LÉGUMES**

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ
**PORC FRAIS BRAISÉ,
ET COUSCOUS**

ΚΕΜΠΑΠ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
**KEBAB,
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
PITA FARINE COMPLET,
POMMES DE TERRE AU FOUR
(SANS PORC)**

ΣΟΥΦΛΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX LÉGUMES

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΡΥΖΙ &
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**BŒUF FRAIS
SAUCE AU CITRON,
CHAMPIGNONS, RIZ
ET LÉGUMES**

Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	379	Ενέργεια (kcal)	610	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	560
Πρωτεΐνες (gr)	19,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,9	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	20	Υδατάνθρακες (gr)	23,7	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	30,8	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	15,4	Λίπος (gr)	12,8	Λίπος (gr)	30
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	20,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,5
Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	0,6	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	5

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
25 - 06- 2018		26 - 06- 2018		27 - 06- 2018		28 - 06- 2018		29 - 06- 2018	

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΑΓΟΥ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
**RAGOÛT DE BŒUF FRAIS
À LA SAUCE TOMATE ET RIZ**

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΤΑ
(ΔΑΧΤΥΛΙΔΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ)
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ
**PÂTES CALAMARATA
SAUSE TOMATE,
BASILIC, MOZZARELLA**

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΑ
ΜΕ ΦΑΒΑ
**MORUE AVEC FAVA
(DIP GREC DE POIS CASSES
JAUNES)**

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

BURGER
ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
**BURGER
DE POULET HACHÉ FRAIS
ET FRITES**

Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	370	Ενέργεια (kcal)	381	Ενέργεια (kcal)	167	Ενέργεια (kcal)	427
Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	30,2	Πρωτεΐνες (gr)	5	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	45,2	Υδατάνθρακες (gr)	27,2	Υδατάνθρακες (gr)	7,9	Υδατάνθρακες (gr)	39,7
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	14,7	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	13,3	Λίπος (gr)	30,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5
Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,5	Φυτικές ίνες (gr)	3,5

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