



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
01 - 10 - 2018		02 - 10 - 2018		03 - 10 - 2018		04 - 10 - 2018		05 - 10 - 2018	

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ BURGER AU POULET FRAIS AVEC PURÉE DE CAROTTES	ΦΡΕΣΚΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ & ΜΕΛΙ ΜΕ ΡΥΖΙ FILET DE POULET FRAIS, À LA SAUCE MIEL MOUTARDE, ET RIZ	ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΕΛΩΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ PORC FRAIS MARINÉ, POMMES DE TERRE AU FOUR	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ YUUVETSI (RAGOUT DE BŒUF FRAIS GREC AUX PÂTES RISONI), FROMAGE RÂPÉ
---	---	--	--	--

Ενέργεια (kcal)	305	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	16,3	Πρωτεΐνες (gr)	30,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	47	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	19,2	Υδατάνθρακες (gr)	29,1	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	6,7	Λίπος (gr)	26,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	7,4	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	13,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

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
08-10-2018		09-10-2018		10-10-2018		11-10-2018		12-10-2018	

ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**PRASSOPITA,
(FEUILLETÉ PAYSAN
AUX POIREAUX)**

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
**YIGANTES DE PRESSES,
(HARICOTS BLANC GÉANTS
SAUCE TOMATE, AU FOUR)**

ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
**CANNELONIS BOLOGNAISE
(BŒUF HACHÉ FRAIS)**

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΣΟΛΟΜΟΥ, ΚΡΕΜΑ, ΑΝΙΘΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**FARFALLES SAUCE SAUMON,
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ - ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
**FILET DE POULET FRAIS,
SAUCE YAOURT - MOUTARDE
ET RIZ**

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

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
15-10-2018		16-10-2018		17-10-2018		18-10-2018		19-10-2018	

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA
(FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC,
KASSÉRI)

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑ
ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ
PÂTES COQUILLETES
AUX ÉPINARDS ET FROMAGE,
ANTHOTIRO

ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
FRAIS FILET
DE CUISSE DE POULET
SAUCE À L'ORANGE
RIZ AUX LÉGUMES

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
ΜΠΡΕΖΕ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR,
AVEC POMMES DE TERRE

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΜΟΣΧΑΡΙ
NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX LÉGUMES
ET AU BŒUF

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	13

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 Κεχριμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr