



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02- 10- 2017		03 - 10- 2017		04- 10- 2017		05 - 10- 2017		06- 10 - 2017	

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΜΕ ΡΥΖΙ

PORC BRAISE AVEC RIZ

ΓΕΜΙΣΤΗ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

DINDE FARCIE AUX LEGUMES

ΜΠΕΡΓΚΕΡ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

**BOEUF BURGER AVEC DE LA
SALADE DE POMMES DE TERRE**

ΑΓΓΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΑΡΑΚΑ Α ΛΑ
ΠΟΛΙΤΑ

**ARTICHAUTS AVEC POIS A LA
POLITA**

ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛ ΡΟΛΟ

PASTA RIGATONI AL POLO

Ενέργεια (kcal)	444	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	136	Ενέργεια (kcal)	280
Πρωτεΐνες (gr)	22,3	Πρωτεΐνες (gr)	27	Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	3,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	31,6	Υδατάνθρακες (gr)	12	Υδατάνθρακες (gr)	39,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,6	Υδατάνθρακες (gr)	23,9
Λίπος (gr)	23,6	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	30,3	Λίπος (gr)	11,4	Λίπος (gr)	7,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3
Φυτικές ίνες (gr)	6,4	Φυτικές ίνες (gr)	4,7	Φυτικές ίνες (gr)	3,5	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	0,2

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

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
	09 - 10 - 2017		10 - 10 - 2017		11 - 10 - 2017		12 - 10 - 2017		13 - 10 - 2017

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΦΕΤΑ

ΚΕΜΠΑΠ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

ΦΕΓΓΑΡΟΠΙΤΑ

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ 4 ΤΥΡΙΑ

**POULET AVEC MIEL BALSAMIC
VINAIGRE ET RIZ**

AUBERGINES AVEC "FETA"

**KEBAP FARCIE AU FROMAGE ET
POMME DE TERRE AU FOUR**

TARTE AVEC CHARCUTERIE

**TORTELLINI AVEC SAUCE DE 4
FROMAGES**

Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	150	Ενέργεια (kcal)	620	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	19
Υδατάνθρακες (gr)	5,6	Υδατάνθρακες (gr)	4,0	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	0,8	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,6	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	15,4	Λίπος (gr)	36,9	Λίπος (gr)	28
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	20,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	12	Κορεσμένο λίπος (gr)	12
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	0,1	Φυτικές ίνες (gr)	0,3

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**

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
	16-10-2017		17-10-2017		18-10-2017		19-10-2017		20-10-2017

ΛΑΥΡΑΚΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΜΕ ΚΙΝΟΑ
ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ **BIO**

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΤΥΡΙ

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΛΥΚΟΞΥΝΟ ΜΕ
ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΡΥΖΙ

ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ
ΜΕ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

POISSON FRIT AVEC QUINOA
COUS COUS **BIO**

CREPE AVEC DINDE ET FROMAGE

“PASTITSIO”
PASTA AVEC BECHAMEL ET
VIANDE HACHEE

PORC AVEC AIGRE-DOUCE
SAUCE ET RIZ FRIT

FILET DE POULET AVEC DU RIZ

Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	355
Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	17,4
Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	31,2
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	18,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	0,4	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	0,8

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