



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 31 - 05- 2021 | | 01 - 06- 2021 | | 02 - 06- 2021 | | 03 - 06- 2021 | | 04 - 06- 2021 | |



ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BŒUF FRAIS BRAISÉ,
PURÉE DE DE CAROTTES**

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ **BIO**
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
Α ΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΑΝΑΝΑ
ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
**POULET FRAIS
À LA CRÈME ET ANANAS
RIZ FRIT**

ΚΡΕΠΑ
ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ
**CRÊPE
TOMATE,
FROMAGE MOZZARELA**

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

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 306 | Ενέργεια (kcal) | 129 | Ενέργεια (kcal) | 320 | Ενέργεια (kcal) | 240 | Ενέργεια (kcal) | 420 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 20,6 | Πρωτεΐνες (gr) | 4,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 10,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,5 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 5,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 9,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 18,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 15,1 | Υδατάνθρακες (gr) | 18,6 |
| Λίπος (gr) | 19,4 | Λίπος (gr) | 8,4 | Λίπος (gr) | 17,4 | Λίπος (gr) | 15,8 | Λίπος (gr) | 12,2 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,4 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,2 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 8,1 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,0 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 0,7 | 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**

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 |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 07 - 06- 2021 | | 08 - 06- 2021 | | 09 - 06- 2021 | | 10 - 06- 2021 | | 11 - 06- 2021 | |

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC FRAIS
À LA SAUCE CITRON,
POMMES DE TERRE AU FOUR

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ
TYRÓPITA DE ZAGORI,
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ - ΜΕΛΙ,
& ΡΥΖΙ
ROULET FRAIS,
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL,
RIZ

SPRING ROLLS
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ROULEAUX DE PRINTEMPS,
SAUCE AIGRE-DOUCE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ,
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES LINGUINE
SAUCE CHAMPIGNONS PORCINI,
FROMAGE RÂPÉ

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|
| Ενέργεια (kcal) | 490 | Ενέργεια (kcal) | 275 | Ενέργεια (kcal) | 320 | Ενέργεια (kcal) | 159 | Ενέργεια (kcal) | 405 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 28,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 8,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 20 | Πρωτεΐνες (gr) | 3,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 17 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 24,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 14,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 5,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 20,4 | Υδατάνθρακες (gr) | 33 |
| Λίπος (gr) | 17 | Λίπος (gr) | 21,2 | Λίπος (gr) | 15,6 | Λίπος (gr) | 7,1 | Λίπος (gr) | 25 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 0,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 10 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 2,4 | Φυτικές ίνες (gr) | 0,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 13 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,3 |

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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 14 - 06- 2021 | | 15 - 06- 2021 | | 16 - 06- 2021 | | 17 - 06- 2021 | | 18 - 06- 2021 | |

ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ
(ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ)
**PORC FRAIS À LA POËLE,
RIZ**

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
**STEAK DE LÉGUMES,
QUINOA BIO
(SANS VIANDE)**

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
**PASTICCIO GREC (GRATIN DE
PÂTES, VIANDE DE BŒUF
HACHÉ, BÉCHAMEL)**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**POULET FRAIS AU FOUR
ET POMMES DE TERRE**

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 490 | Ενέργεια (kcal) | 270 | Ενέργεια (kcal) | 200 | Ενέργεια (kcal) | 235 | Ενέργεια (kcal) | 329 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 28,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 21,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 9,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 9,1 | Πρωτεΐνες (gr) | 17,7 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 24,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 23,1 | Υδατάνθρακες (gr) | 14,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 14,4 | Υδατάνθρακες (gr) | 20,6 |
| Λίπος (gr) | 17 | Λίπος (gr) | 10,8 | Λίπος (gr) | 12,2 | Λίπος (gr) | 15,9 | Λίπος (gr) | 20,1 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 2,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,3 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 2,4 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,0 | Φυτικές ίνες (gr) | 0 | 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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 21 - 06- 2021 | | 22 - 06- 2021 | | 23 - 06- 2021 | | 24 - 06- 2021 | | 25 - 06- 2021 | |

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI
DE PENTECÔTE ORTHODOXE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
POULET FRAIS
À LA SAUCE AIGRE – DOUCE
AU RIZ FRIT

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

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ
PETIT POIS À L'huile d'olive
CAROTTES, POMME DE TERRE

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

| | | | | | | | | |
|--|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| | Ενέργεια (kcal) | 450 | Ενέργεια (kcal) | 371 | Ενέργεια (kcal) | 143 | Ενέργεια (kcal) | 490 |
| | Πρωτεΐνες (gr) | 20 | Πρωτεΐνες (gr) | 14,1 | Πρωτεΐνες (gr) | 4 | Πρωτεΐνες (gr) | 28,3 |
| | Υδατάνθρακες (gr) | 18,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 26,4 | Υδατάνθρακες (gr) | 8,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 24,2 |
| | Λίπος (gr) | 15,5 | Λίπος (gr) | 24 | Λίπος (gr) | 10,9 | Λίπος (gr) | 17 |
| | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6 |
| | Φυτικές ίνες (gr) | 1,3 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,4 | Φυτικές ίνες (gr) | 3,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,4 |

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 |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 28 - 06- 2021 | | 29 - 06- 2021 | | 30 - 06- 2021 | | 01 - 07- 2021 | | 02 - 07- 2021 | |

ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ,
ΚΑΙ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
PANCETTA,
(PORC FRAIS)
À LA SAUCE BBQ
ET LÉGUMES GRILLÉS

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

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES RAVIOLI FARCIS,
FROMAGE RÂPÉ



| | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|-----|
| Ενέργεια (kcal) | 265 | Ενέργεια (kcal) | 160 | Ενέργεια (kcal) | 254 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 24,8 | Πρωτεΐνες (gr) | 6,6 | Πρωτεΐνες (gr) | 9,3 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 10,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 16 | Υδατάνθρακες (gr) | 41 |
| Λίπος (gr) | 6,1 | Λίπος (gr) | 8,2 | Λίπος (gr) | 5,9 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 35 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,1 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 2,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 7,3 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,8 |

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**