



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27 - 09 - 2021		28 - 10 - 2021		29 - 10 - 2021		30 - 10 - 2021		01 - 10 - 2021	

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BURGER AU ROULET FRAIS
AVEC PURÉE DE CAROTTES**

ΦΡΕΣΚΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
& ΜΕΛΙ
ΜΕ ΡΥΖΙ
**FILET DE ROULET 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
**YOVETSII
(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
04 - 10 - 2021		05 - 10 - 2021		06 - 10 - 2021		07 - 10 - 2021		08 - 10 - 2021	

ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟΥ
**TORTILLAS AUX LÉGUMES
AVEC SAUCE À L'AVOCAT**

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

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

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

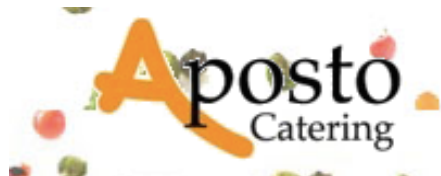
ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΑ TACOS
ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
**TACOS MEXICAINS,
SAUCE YAOURT**

Ενέργεια (kcal)	222	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	226
Πρωτεΐνες (gr)	9	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	20
Λίπος (gr)	5	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	13
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,8

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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11 - 10 - 2021		12 - 10 - 2021		13 - 10 - 2021		14 - 10 - 2021		15 - 10 - 2021	

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA
(FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC,
KASSÉRI)

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ
ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ,
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΖΕ
& ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ PORCINI
PÂTES RAVIOLI FARCIS
AU FROMAGE
EN SAUCE ROSÉE
& CHAMPIGNONS PORCINI

ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
FRAIS FILET
DE CUISSÉ 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)	405	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	33	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	12	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