



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 05- 2022		03 - 05- 2022		04 - 05- 2022		04 - 05- 2022		06 - 05- 2022	

ΑΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ
FÊTE DU TRAVAIL

ΜΟΥΣΑΚΑΣ
MOUSSAKAS
(AUBERGINES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ
ΣΠΑΝΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES RAVIOLI FARCIS
AUX ÉPINARDS,
FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ
BŒUF FRAIS
SAUCE AU CITRON, RIZ

BURGER
ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ
ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ,
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
BURGER DE POULET HACHÉ
FRAIS,
SALADE DE POMME DE TERRE

	Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	254	Ενέργεια (kcal)	560	Ενέργεια (kcal)	427
	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,3	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	20
	Υδατάνθρακες (gr)	6	Υδατάνθρακες (gr)	41	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	39,7
	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	5,9	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	30,3
	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5
	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09 - 05- 2022		10 - 05- 2022		11 - 05- 2022		12 - 05- 2022		13 - 05- 2022	Η

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
PORC FRAIS
À LA SAUCE AIGRE-DOUCE
AU RIZ FRIT

ΝΟΥΝΤΛΣ
ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AU BŒUF FRAIS

ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
REVITHADA,
(SOUPE PAYSANNE
DE POIS CHICHES)

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ TACOS
ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΦΑΣΟΛΙΑ, ΣΩΣ
TACOS MEXICAINS,
AU PORC HARICOTS ROUGE,
ΜΑΪΣ, SAUCE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
CUISSE DE POULET FRAIS
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL,
POMMES DE TERRE AU FOUR

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	181	Ενέργεια (kcal)	226	Ενέργεια (kcal)	320
Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	6,9	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	20	Υδατάνθρακες (gr)	5,6
Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	16	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	13	Λίπος (gr)	15,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	4,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,	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

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: ikexrimpar@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16 - 05- 2022			17 - 05- 2022		18 - 05- 2022		19 - 05- 2022		20 - 05- 2022



ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
**CRÊPE À LA DINDE
ET AU FROMAGE**

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ BASMATI
**PORC FRAIS
SAUCE AU CITRON
ET AU THYME,
RIZ BASMATI**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**POULET FRAIS À L'ORANGE,
POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**BŒUF FRAIS
À LA SAUCE TOMATE
PÂTES COURTES,
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	147	Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	329	Ενέργεια (kcal)	245
Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	4,8	Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	17,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	10,4	Υδατάνθρακες (gr)	26,1	Υδατάνθρακες (gr)	20,6	Υδατάνθρακες (gr)	6,8
Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	9,9	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	20,1	Λίπος (gr)	17,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	0,4	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	2	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
23 - 05- 2022		24 - 05- 2022		25 - 05- 2022		26 - 05- 2022		27 - 05- 2022	

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟ
BOUCHÉES
DE ROULET FRAIS PANÉES
ET PURÉE DE CAROTTES

ΚΡΙΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
KRITHAROTO
(PÂTES RISONI)
AUX FRUITS DE MERS

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

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA SMYRNÉIKA
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,
À LA SAUCE TOMATE),
RIZ

Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	145	Ενέργεια (kcal)	620	Ενέργεια (kcal)	275	Ενέργεια (kcal)	350
Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	12
Υδατάνθρακες (gr)	10	Υδατάνθρακες (gr)	19	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	69
Λίπος (gr)	17,2	Λίπος (gr)	5,2	Λίπος (gr)	15,4	Λίπος (gr)	21,2	Λίπος (gr)	17
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	20,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4
Φυτικές ίνες (gr)	12,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	0,5	Φυτικές ίνες (gr)	7

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**

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.)

Διατροφολόγος 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
30 - 05- 2022		31 - 05- 2022		01 - 06- 2022		02 - 06- 2022		03 - 06- 2022	



ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΜΕ ΚΑΡΕ ΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΣΠΑΣΤΗ
STEAK HACHÉ DE DINDE
TOMATE EN DÉS
POMME DE TERRE ÉCRASÉES

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ
ΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ
IMAM BAYILDI,
(AUBERGINES FARCIES 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)	351	Ενέργεια (kcal)	150	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	553
Πρωτεΐνες (gr)	16,8	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	21,4
Υδατάνθρακες (gr)	20,6	Υδατάνθρακες (gr)	4,0	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	21,2
Λίπος (gr)	23,5	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	33,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8
Φυτικές ίνες (gr)	3,3	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**