



## 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**



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 06- 2022		07 - 06- 2022		08 - 06- 2022		09 - 06- 2022		10 - 06- 2022	



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**

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

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΠΗ**  
**VACANCE SCOLAIRE**

Ενέργεια (kcal)	306	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	20,6	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	5,3	Υδατάνθρακες (gr)	9,8	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	19,4	Λίπος (gr)	8,4	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	8,1	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	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  
Λ. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά  
Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804  
E-mail: [info@apostocatering.gr](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital  
Τηλ.: 6945 337549  
E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13 - 06- 2022		14 - 06- 2022		15 - 06- 2022		16 - 06- 2022		17 - 06- 2022	

**ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ**  
**LUNDI**  
**DE PENTECÔTE ORTHODOXE**

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ  
**ΤΥΡΌΡΙΤΑ 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**

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

Ενέργεια (kcal)	275	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	159	Ενέργεια (kcal)	490
Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	3,5	Πρωτεΐνες (gr)	28,3
Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	5,6	Υδατάνθρακες (gr)	20,4	Υδατάνθρακες (gr)	24,2
Λίπος (gr)	21,2	Λίπος (gr)	15,6	Λίπος (gr)	7,1	Λίπος (gr)	17
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	6
Φυτικές ίνες (gr)	0,5	Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	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
20 - 06- 2022		21 - 06- 2022		22 - 06- 2022		23 - 06- 2022		24 - 06- 2022	

ΓΥΡΟΣ ΧΟΙΡΙΝΟΣ,  
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ),  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ,  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ BABY  
**PORC FRAIS GRILLÉ (GYROS),**  
**SAUCE ORIENTALE (YAOURT),**  
**LÉGUMES**  
**POMMES DE TERRE GRENAILLE**

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)	350	Ενέργεια (kcal)	270	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	235	Ενέργεια (kcal)	329
Πρωτεΐνες (gr)	12	Πρωτεΐνες (gr)	21,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	17,7
Υδατάνθρακες (gr)	59	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)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3
Φυτικές ίνες (gr)	7	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
27 - 06- 2022		28 - 06- 2022		29 - 06- 2022		30 - 06- 2022		01 - 07- 2022	

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

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΧΟΝΤΡΟ ΜΑΚΑΡΟΝΙ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**BŒUF FRAIS**  
**À LA SAUCE TOMATE**  
**PÂTES BUCATINI**  
**FROMAGE RÂPÉ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ  
ΤΥΛΙΧΤΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ  
ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ  
**PITA SOUVLÁKI**  
**GRECQUE TRADITIONNELLE**  
**AVEC BROCHETTES DE PORC**  
**SAUCE YAOURT**



Ενέργεια (kcal)	265	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	480
Πρωτεΐνες (gr)	24,8	Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,8
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	17,8
Λίπος (gr)	6,1	Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	27,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	35	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9
Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	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**