



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 09 - 01- 2023 | | 10 - 01- 2023 | | 11 - 01- 2023 | | 12 - 01- 2023 | | 13 - 01- 2023 | |

Toute l'équipe de la société  *vous présente ses meilleurs vœux de bonheur et succès pour cette nouvelle année*



ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
LAHANODOLMADES,
(FEUILLES DE CHOU FARCI
AU BŒUF HACHÉ ET RIZ)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ESCALOPE DE ROULET FRAIS
PANÉE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ΥΟΥΒΕΤΣΙ,
(RAGOUT DE BŒUF GREC
AUX PÂTES RISONI),
FROMAGE RÂPÉ

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ
PETIT POIS BIO
À L'HUILE D'OLIVE
CAROTTES, POMME DE TERRE

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
Α ΛΑ ΚΡΕΜ,
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ PORCINI & ΡΥΖΙ
ESCALOPE DE PORC FRAIS
À LA CRÈME,
AUX CÈPES ET RIZ

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 158 | Ενέργεια (kcal) | 382 | Ενέργεια (kcal) | 245 | Ενέργεια (kcal) | 143 | Ενέργεια (kcal) | 340 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 8 | Πρωτεΐνες (gr) | 13,6 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 4 | Πρωτεΐνες (gr) | 21 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 7,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 37,1 | Υδατάνθρακες (gr) | 6,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 8,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 26,1 |
| Λίπος (gr) | 10,8 | Λίπος (gr) | 20,9 | Λίπος (gr) | 17,3 | Λίπος (gr) | 10,9 | Λίπος (gr) | 30 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 11 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 1,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 0,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 3,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,2 |

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.)
Διατολόγος 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 - 01 - 2023 | | 17 - 01 - 2023 | | 18 - 01 - 2023 | | 19 - 01 - 2023 | | 20 - 01 - 2023 | |

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ
**QUICHE LORRAINE
AUX ÉPINARDS FRAIS**

ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ
**PANCETTA, (PORC)
À LA SAUCE MOUTARDE
GRATIN DE POMMES DE TERRE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ,
ΡΥΖΙ
**BŒUF FRAIS
SAUCE AU CITRON ET AU THYM,
RIZ**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ,
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**CUISSE DE POULET
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL
ET LÉGUMES DE SAISON**

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 210 | Ενέργεια (kcal) | 410 | Ενέργεια (kcal) | 560 | Ενέργεια (kcal) | 146 | Ενέργεια (kcal) | 320 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 16,6 | Πρωτεΐνες (gr) | 21,1 | Πρωτεΐνες (gr) | 17 | Πρωτεΐνες (gr) | 5,6 | Πρωτεΐνες (gr) | 20 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 22 | Υδατάνθρακες (gr) | 16,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 22 | Υδατάνθρακες (gr) | 12,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 5,6 |
| Λίπος (gr) | 32 | Λίπος (gr) | 16,7 | Λίπος (gr) | 30 | Λίπος (gr) | 7,5 | Λίπος (gr) | 15,6 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 10 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 11 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 9,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,8 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 2,8 | Φυτικές ίνες (gr) | 12 | Φυτικές ίνες (gr) | 5 | Φυτικές ίνες (gr) | 0,9 | 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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 23 - 01- 2023 | | 24 - 01- 2023 | | 25 - 01- 2023 | | 26 - 01- 2023 | | 27 - 01- 2023 | |

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

HOT-DOG
ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑ
**HOT-DOG DE DINDE,
SALADE DE POMME DE TERRE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ
ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BŒUF FRAIS
À LA SAUCE AU FRUITS SECS,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ
**LAHANORYZO,
(RIZ AUX CHOU BLANC)
SAUCE TOMATE**

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ PAGLIA E Fieno
(ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ,
ΓΑΛΟΠΟΥΛ, ΑΡΑΚΑ),
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**TAGLIATELLES PAGLIA E Fieno
(PAILLE ET FOIN,
DINDE , PETIT POIS),
FROMAGE RÂPÉ**

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 450 | Ενέργεια (kcal) | 362 | Ενέργεια (kcal) | 330 | Ενέργεια (kcal) | 96 | Ενέργεια (kcal) | 299 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 20 | Πρωτεΐνες (gr) | 14,1 | Πρωτεΐνες (gr) | 18,9 | Πρωτεΐνες (gr) | 2,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 15,4 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 18,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 15 | Υδατάνθρακες (gr) | 16 | Υδατάνθρακες (gr) | 8,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 30,4 |
| Λίπος (gr) | 15,5 | Λίπος (gr) | 26,8 | Λίπος (gr) | 24,1 | Λίπος (gr) | 6 | Λίπος (gr) | 13,8 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 0,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,3 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 13 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 3,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 31 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,5 |

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**

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 |
| 30 - 01- 2023 | | 31 - 01- 2023 | | 01 - 02- 2023 | | 02 - 02- 2023 | | 03 - 02- 2023 | |

CHANDELEUR



ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ FÊTES DES ÉCOLES

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
**BŒUF FRAIS BRAISÉ
EN COCOTTE ET RIZ**

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
**NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX LÉGUMES
ET AU ROULET**

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**KRITHAROTO AUX LÉGUMES,
(PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
LÉGUMES**

| | | | | | | | | |
|--|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|
| | Ενέργεια (kcal) | 444 | Ενέργεια (kcal) | 311 | Ενέργεια (kcal) | 155 | Ενέργεια (kcal) | 420 |
| | Πρωτεΐνες (gr) | 22,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 19,6 | Πρωτεΐνες (gr) | 3,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 47 |
| | Υδατάνθρακες (gr) | 31,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 25 | Υδατάνθρακες (gr) | 19 | Υδατάνθρακες (gr) | 5,7 |
| | Λίπος (gr) | 23,6 | Λίπος (gr) | 16,1 | Λίπος (gr) | 6,7 | Λίπος (gr) | 16,3 |
| | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,7 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,0 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5 |
| | Φυτικές ίνες (gr) | 6,4 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,0 | Φυτικές ίνες (gr) | 13,5 |

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**