PLAT DU JOUR — ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI ΤΡΙΤΗ	MERCREDI ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 04 - 2023	04 - 04 - 2023	05 - 04 - 2023	06 - 04 - 2023	07 - 04- 2023
ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ **QUICHE À LA DINDE**	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΥ ΚΙΜΑ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ **SPAGHETTI AVEC BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, FROMAGE RÂPÉ**	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ Α ΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ **POULET FRAIS À LA CRÈME ET ANANAS, RIZ FRIT**	ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ **DOLMADAKIA YALANTZI, (ROULANDES DE FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ),**	ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ **CÔTES DE PORC FRAIS, À LA SAUCE BBQ POMMES DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	235	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	330
Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	18,9
Υδατάνθρακες (gr)	14,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	16
Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	24,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,4
Φυτικές ίνες (gr)	0	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	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**

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 • www. apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχριμπάρη, 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
24 - 04 - 2023	25 - 04 - 2023	26 - 04 - 2023	27 - 04 - 2023	28 - 04- 2023
ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ **PORC FRAIS À LA SAUCE AUX AGRUMES RIZ ET LÉGUMES**	ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ, (ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΜΠΕΣΑΜΕΛ) **PAPOUTSAKIA (AUBERGINES FARCIES, VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS, BÉCHAMEL)**	ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ & ΦΑΣΟΛΙΑ **POULET FRAIS AU RIZ À LA MEXICAINE, (HARICOTS ROUGE, MAÏS)**	ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ **LASAGNE AUX LÉGUMES**	ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ **CLUB SANDWICH, (SANDWICH AMÉRICAINE) POMMES DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	157	Ενέργεια (kcal)	226	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	284
Πρωτεΐνες (gr)	24,4	Πρωτεΐνες (gr)	6,1	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	4,3	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	20	Υδατάνθρακες (gr)	30,8	Υδατάνθρακες (gr)	47,3
Λίπος (gr)	18,6	Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	13	Λίπος (gr)	12,8	Λίπος (gr)	8
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	15,6

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 • www. apostocatering.gr

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