



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 10 - 2022		04 - 10 - 2022		05 - 10 - 2022		06 - 10 - 2022		07 - 10 - 2022	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΦΙΛΕΤΟ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ
ΜΕ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS
TERIYAKI,
RIZ FRIT

ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
PIZZA PAYSANE

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS EN COCOTTE
AUX POIVRONS,
FROMAGE FÊTA,
ET POMMES DE TERRE

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΜΕ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
STEAK DE LÉGUMES,
TABOULÉ
(SANS VIANDE)

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

Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	204	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	28,3	Πρωτεΐνες (gr)	47	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	28	Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	24,2	Υδατάνθρακες (gr)	5,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	23	Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	7	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	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
10 - 10 - 2022		11 - 10 - 2022		12 - 10 - 2022		13 - 10 - 2022		14 - 10 - 2022	

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**

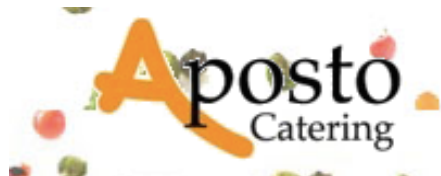
ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΑ TACOS
ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
**TACOS MEXICAINS,
SAUCE YAOURT**

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
17 - 10 - 2022		18 - 10 - 2022		19 - 10 - 2022		20 - 10 - 2022		21 - 10 - 2022	

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 CUISSE 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