

ΚΑΦΕΣ

ΖΕΣΤΟΙ
ESPRESSO
CAPPUCCINO
LATTE
AMERICANO
NES
ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Η' BITTER

S	M	L
ΜΟΝΗ ΔΟΣΗ	ΔΙΠΛΗ ΔΟΣΗ	ΤΡΙΠΛΗ ΔΟΣΗ
1,00€	1,50€	2,00€
1,70€	2,20€	2,70€
1,70€	2,20€	2,70€
1,50€	2,00€	2,50€
1,40€	1,90€	2,40€
1,90€	2,40€	2,90€

ΚΡΥΟΙ
FREDDO ESPRESSO
FREDDO CAPPUCCINO
LATTE
ΣΟΚΟΛΑΤΑ

ΔΙΠΛΗ ΔΟΣΗ	ΤΡΙΠΛΗ ΔΟΣΗ	ΤΕΤΡΑΠΛΗ ΔΟΣΗ
2,00€	2,50€	3,00€
2,20€	2,70€	3,20€
2,20€	2,50€	3,20€
2,20€	2,70€	3,20€

SMOOTHIES ΦΡΕΣΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ

Τα Smoothies μας είναι ότι πιο υγιεινό, διότι είναι μόνο από φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με αγνό μέλι!!!
 Γάλα αμυγδαλού extra +0,90

S	M	L
400ML	500ML	600ML

TROPICAL Μάνγκο-Ανανάς-Ακτινίδιο-Lime-Passion fruit-Μέλι	4,20€	4,70€	5,20€
KIWI Ακτινίδιο-Μπανάνα-Ανανάς-Γιαούρτι-Σπανάκι-Μέλι	4,20€	4,70€	5,20€
SUPERNOVA SHAKE Μπανάνα-Φράουλα-Τσίτα-Κάσιους-Πρωτεΐνη-Γάλα-Μέλι	5,00€	5,50€	6,00€
CARRIBEAN SUNSET Μάνγκο-Ανανάς-Φράουλες-Χιμός πορτοκάλι-Γιαούρτι βανίλια-Μέλι	4,20€	4,80€	5,40€
RAZZLE DAZZLE Raspberries-Μπανάνα-Γιαούρτι-Γάλα-Μέλι	4,20€	4,80€	5,40€
WEIGHT LOSS BREAKFAST Σπανάκι-Μπανάνα-Φυστικοβούτυρο-Σπόροι κάνναβης-Κανέλα-Γάλα αμυγδαλού-Πρωτεΐνη	5,50€	6,50€	7,50€
POWER PROTEIN Μπανάνα-Φυστικοβούτυρο-Blueberries-Γάλα-1 Scoop Whey Πρωτεΐνη	5,00€	5,50€	6,00€
VEGAN PROTEIN 1 Scoop Βιολογική Πρωτεΐνη Σόγιας-Μπανάνα,-Φυστικοβούτυρο-Γάλα αμυγδαλού-Τζίντζερ-Μαύρη ζάχαρη	5,50€	6,00€	6,50€
MAUI Ανανά-Φράουλα-Πορτοκάλι-Μέλι	3,70€	4,20€	4,70€
SUMMER LOVE Μάνγκο-Φράουλα-Ανανάς-Passion fruit-Μέλι	4,20€	4,70€	5,20€
VERY BERRY Blueberries-Raspberries-Φράουλα-Πορτοκάλι-Μέλι	3,70€	4,20€	4,70€
PASSION MANGO Μάνγκο-Passion fruit-Ανανά-Πορτοκάλι-Μέλι	3,70€	4,20€	4,70€
ANTI OX GINGER Πορτοκάλι-Raspberries-Ginger-Μέλι	3,70€	4,20€	4,70€

Επιλέξτε το γάλα που θέλετε πλήρες, ελαφρύ, αμυγδαλού ή καρύδας

PRE WORK OUT Μπανάνα-Φράουλες-Βρώμη-Φυστικοβούτυρο-Μέλι-Γάλα	5,50€
PEANUT BUTTER Μπανάνα-Γάλα-Μέλι-Φυστικοβούτυρο	4,90€

**ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ SMOOTHIES
ΜΕ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΥΛΙΚΑ**

ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	2,50€	3,20€	3,50€
ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΡΟΖ ΓΚΡΕΪΦΡΟΥΤ	3,20€	3,70€	4,20€
ΛΕΜΟΝΑΔΑ	3,20€		3,20€
ΛΕΜΟΝΑΔΑ RASPBERRY	3,70€		3,70€

BAGELS

Λευκό & ολικής
NEW SPICY TUNA BAGEL
 Πικάντικη τονοσαλάτα, λάολα πράσινη, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμυδάκι φρέσκο
CHICKEN BACON AVOCADO
 Κοτόπουλο, διπλό μπέικον, τυρί, ντομάτα, αβοκάντο, μαγιονέζα
BAGEL GUACAMOLE
 Μπέικον, ντομάτα, τυρί, τηγανητό αυγό, μαρούλι, guacamole, dressing μαγιονέζα
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
 Ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, ρόκα, ντομάτα, dressing μαγιονέζα-μουστάρδα
PHILI
 Διπλό τυρί κρέμα, γαλοπούλα καπνιστή, αγγουράκι
ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ
 Καπνιστός σολομός, τυρί κρέμα, horseradish, αγγουράκι, μαρούλι
LIGHT BAGEL
 Γαλοπούλα καπνιστή, τυρί με χαμηλά λιπαρά, μαρούλι, αγγουράκι, ντομάτα, dressing μαγιονέζα light
ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΑΥΓΟ
 Τηγανητό αυγό, μπέικον, dressing κέτσαπ

ΑΥΓΑ

Διαλέξτε τα αυγά σας ομελέτα, scrambled ή μάτια
 Συνοδεύστε τα αυγά σας με ένα bagel λευκό ή ολικής 1,20€
ΠΡΟΤΑΣΗ!!! Συνοδεύστε την ομελέτα σας με μικρή πράσινη σαλάτα 1,20€
EAST L.A. BREAKFAST EGGS [Προτείνουμε με scrambled eggs]
 Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με τυρί, σεβριρισμένα επάνω σε κομμένη τoρτίγια με ντομάτα, αβοκάντο, κόλιανδρο, κρεμμυδάκι φρέσκο, lime
ΜΠΕΪΚΟΝ
 Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με μπέικον, ντομάτα, μανιτάρια, τυρί
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
 Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με γαλοπούλα καπνιστή, ντομάτα, πιπεριά, τυρί
LIGHT
 Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με 5 ασπράδια αυγού, γαλοπούλα, τυρί light, ντομάτα

GRANOLA BOWLS

CLASSIC GRANOLA, γιαούρτι, granola, μπανάνα, blueberries, αμύγδαλο φιλέ και μέλι 4,80€
CHOCO PEANUT BUTTER, γιαούρτι, granola, μπανάνα, πραλίνα φουντουκιού, φυστικοβούτυρο 4,80€

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΕΣ & ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

NEW TROPICAL FRUIT SALAD
 Μάνγκο, ανανά, ακτινίδιο, φλοΐδες αποξηραμένες καρύδας, lime, σιρόπι passion fruit και μέλι 5,50€
ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΜΟΝΟ ΦΡΟΥΤΑ), μήλο, μπανάνα, αχλάδι, ανανά και μέλι 4,80€
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, μήλο, μπανάνα, δημητριακά και μέλι 4,50€
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΙΞ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ, δημητριακά και μέλι 4,80€
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΟΥΡΑ, blueberries, raspberries, μπανάνα, δημητριακά και μέλι 4,80€

HEALTHY PANCAKES

Με αλεύρι ολικής, νιφάδες βρώμης, μέλι, χωρίς ζάχαρη
CARROT CAKE PANCAKES
 Με κρέμα Philly, πεκάν, maple syrup 7,80€
HEALTHY PANCAKES ME MAPLE SYRUP
 Με πεκάν, μπανάνα και maple syrup 7,90€
HEALTHY PANCAKES
 Με μέλι 5,80€
HEALTHY PANCAKES
 Με μούρα, μπανάνα και μέλι 7,80€
HEALTHY PANCAKES
 Με φυστικοβούτυρο, μέλι και μπανάνα 7,80€

PANCAKES

NEW BOUNTY PANCAKES
 Με βουτέλα, flakes καρύδα και μπανάνα 6,20€
PANCAKES
 Με maple syrup 6,50€
PANCAKES
 Με μέλι 5,20€
PANCAKES
 Με μπανάνα, blueberries, raspberries και μέλι 7,20€
PANCAKES
 Με βουτέλα 7,50€

ΚΡΕΜΑ ΤΣΙΑ

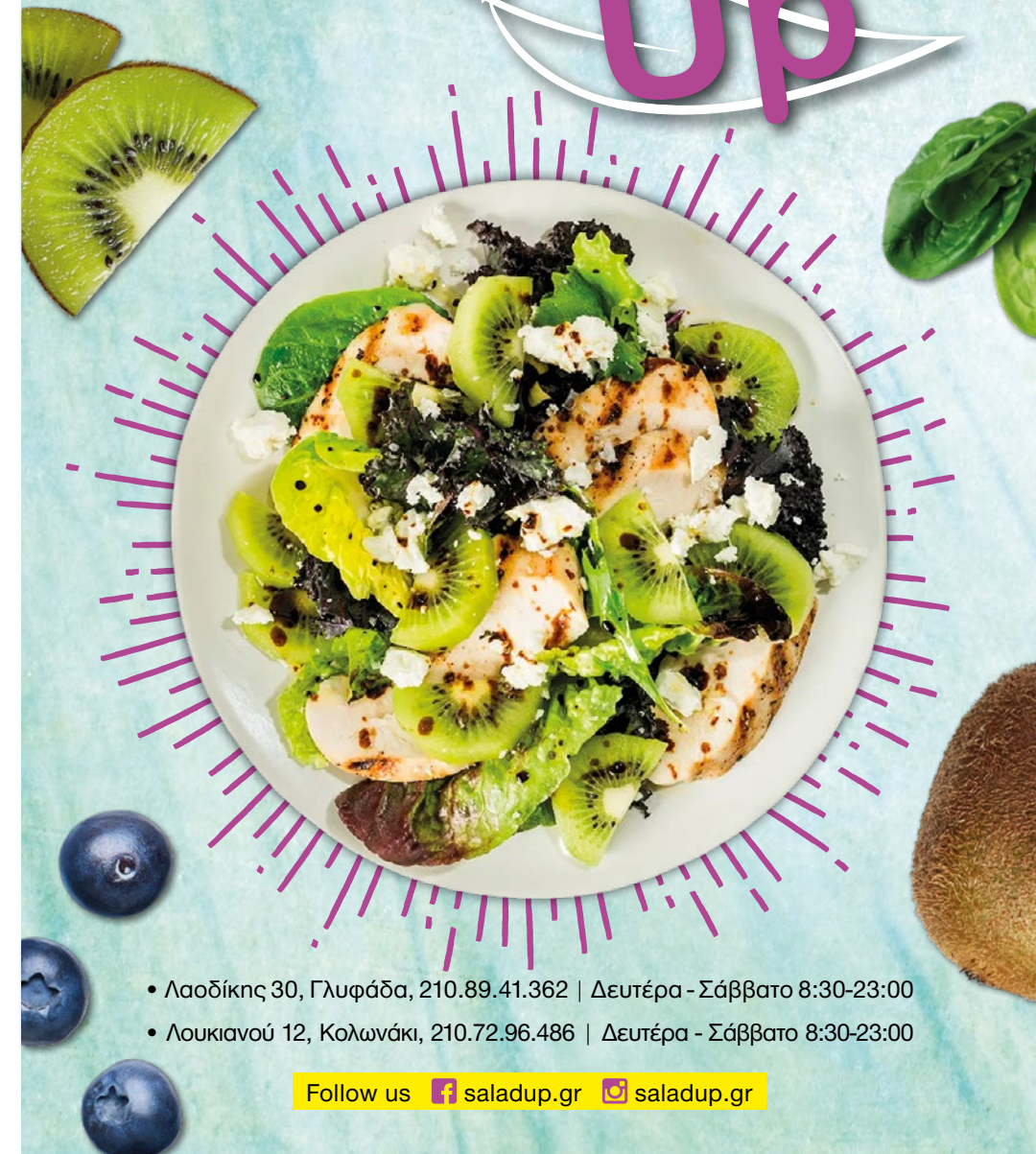
Η υπερτροφική τσία απολαυστικότερη από ποτέ, απολύτως φυσική, υψηλή σε Ω3 λιπαρά, βοηθάει στην απώλεια βάρους, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, ελάχιστη λιπαρά!!!
NEW TROPICAL
 Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, μάνγκο, ανανά, ακτινίδιο, σιρόπι passion, μέλι 4,20€
ΜΠΑΝΑΝΑ
 Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, μπανάνα, μέλι, αμύγδαλο φιλέ, κανέλα 3,20€
BLUEBERRY
 Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, blueberries, μέλι, κανέλα 3,20€
NUTELLA
 Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, nutella, μπανάνα, αμύγδαλο φιλέ 3,60€

ΚΡΕΜΑ ΒΡΩΜΗΣ

Δοκιμάστε την κρέμα βρώμης σας με γάλα αμυγδαλού +0,90
KINGS PORRIDGE
 Με τσία, blueberries, μπανάνα, κανέλα, μέλι 4,40€
APPLE CINNAMON
 Με μήλο, σταφίδες, κανέλα, αμύγδαλο φιλέ, μέλι 4,20€
CHUNKY MONKEY
 Με μπανάνα, καρύδα, αμύγδαλο φιλέ, μαύρη σοκολάτα 4,40€

Salad Up

Download our English menu!



• Λασοδίκης 30, Γλυφάδα, 210.89.41.362 | Δευτέρα - Σάββατο 8:30-23:00
 • Λουκιανού 12, Κολωνάκι, 210.72.96.486 | Δευτέρα - Σάββατο 8:30-23:00

Follow us [f saladup.gr](https://www.facebook.com/saladup.gr) [i saladup.gr](https://www.instagram.com/saladup.gr)

COB SALADS NEW

- ΚΕΤΟ COB SALAD** 13,90€
Μαρούλι mix, κόντρα μοσχαρίσια, αυγό, κρεμμύδι, ντοματίνια, αβοκάντο, blue cheese, dressing αβοκάντο
- SHRIMP & CRAB COB SALAD** 14,20€
Μαρούλι mix, γαρίδες, καβούρι σουρίμι, μπέικον, αυγό, ντοματίνια, αβοκάντο, blue cheese, κρεμμύδι, dressing poppy
- CHICKEN COB SALAD** 11,90€
Μαρούλι mix, σπανάκι, κοτόπουλο, μπέικον, αυγό, ντοματίνια, αβοκάντο, blue cheese, dressing honey mustard

SALAD UP CLASSICS

- Συνοδεύστε τη σαλάτα σας με ένα bagel λευκό ή ολικής 1,20€**
- NEW BACK FROM THE DEAD GINGER CHICKEN** 9,50€
Μαρούλι mix, κοτόπουλο σωτηρισμένο με ginger-lime και σουσάμι, φέτα, αυγό, λιαστή ντομάτα, ντοματίνια, ηλιόσπορος, dressing low fat Καίσαρα
- ΚΑΙΣΑΡΑ** 7,50€
Μαρούλι mix, ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, κρουτόν, dressing Καίσαρα. [Πρόταση!!! Προσθέστε ξεροψημένο μπέικον +1,20. Προσθέστε ένα ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο +3,70]
- PHILIP'S SALAD** 8,70€
Salad up mix, κοτόπουλο, μπέικον, ένταμ, καλαμπόκι, καρότο, αβοκάντο, αυγό, ντοματίνια, κρεμμύδι, dressing dijon mayo
- ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ** 8,70€
Salad up mix, ψητό κοτόπουλο, ένταμ, καβουρδισμένο αμύγδαλο, αγγούρι, αποξηραμένα κράνμπερι, dressing vinaigrette raspberry
- ΚΑΒΟΥΡΙ** 7,70€
Crunchy mix, στικ καβουριού, αγγουράκι, κρεμμυδάκι φρέσκο, αυγό, κρουτόν, μαϊντανό, άνηθο, dressing γλυκό τσίλι
- HONEY MUSTARD CHICKEN OR STEAK SALAD** 8,80€/9,70€
Salad up mix, honey mustard κοτόπουλο ή steak, κόκκινο λάχανο, αβοκάντο, ντοματίνια, αυγό, κουρμάδες, κρεμμύδι, μπέικον, dressing honey mustard
- L.A. CHICKEN SALAD** 8,90€
Crunchy mix, ρόκα-σπανάκι mix, μπέικον, αβοκάντο, κόλιανδρο, τσιπς, γιαούρτι, dressing αβοκάντο. [Πρόταση!!! Προσθέστε ένταμ πάνω από το ζεστό κοτόπουλο +1,20]
- ΣΟΛΟΜΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ** 10,90€
Salad up mix, καπνιστός σολομός, μισό αβοκάντο, αγγουράκι, άνηθο, κρεμμυδάκι φρέσκο, ντοματίνια, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι

POWER SALADS



- POWER DUCK** 12,80€
Crunchy mix, τραγανή πάπια, αυγό, αγγουράκι, καρότο, ντοματίνια, αβοκάντο, dressing μέλι-miso mayo
- POWER SHRIMP** 14,20€
Crunchy mix, γαρίδες Cajun, guacamole, ντοματίνια, καλαμπόκι, dressing αβοκάντο
- POWER TERIYAKI BEEF** 13,90€
Crunchy mix, ρόκα-σπανάκι mix, διπλό μοσχάρι Teriyaki, κινόα, διπλό μπρόκολο, διπλό φασόλι ενταμάμε, αγγούρι, σουσάμι, dressing ασιατικό
- POWER PROTEIN SALAD** 12,90€
Μαρούλι mix, φιλέτο κοτόπουλο Cajun, αυγό, κινόα, διπλό καλαμπόκι, διπλό αβοκάντο, ντοματίνια, κρεμμύδι, cottage cheese, dressing lemon spiced

ΒΑΣΕΙΣ ΣΑΛΑΤΩΝ:

- ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ MIX:** Μαρούλι Iceberg & Μαρούλι Romaine, Ραντίσιο, Εσκαρόλ, Κινεζικό Λάχανο
- SALAD UP MIX:** Λόλα πράσινη, Λόλα κόκκινη, Baby Ρόκα
- ΡΟΚΑ-ΣΠΑΝΑΚΙ MIX:** Baby Ρόκα, Baby Σπανάκι
- ΜΑΡΟΥΛΙ MIX:** Μαρούλι Iceberg & Μαρούλι Romaine
- CRUNCHY MIX:** Λάχανο, Μαρούλι mix, Εσκαρόλ, Baby Πατζαρόφυλλο, Καρότο

* Η φέτα είναι Π.Ο.Π. | Οι γαρίδες και το φιλέτο σολομού είναι κατεψυγμένα. | Το ελαιόλαδο είναι εξαιρετικά παρθένο.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΣΕΦ

- NEW KIWI CHICK** 11,90€
Salad up mix, φιλέτο κοτόπουλο blackened, αβοκάντο, ακτινίδιο, καρύδι, φέτα, κρεμμύδι, βαλσάμικο μέλι
- NEW THAI SHRIMP** 11,90€
Crunchy mix, γαρίδες με μέλι και σουσάμι, καρότο, φασόλι ενταμάμε, κόκκινο λάχανο, σουσάμι, spicy κάσιους, δυόσμο, κόλιανδρο, dressing ginger lime
- CHICKEN & CRUNCH SPICY!!!** 12,90€
Τρικολόρε mix, spicy κοτόπουλο, τραγανά γλασαρισμένα κάσιους, καρότο, ντοματίνια, κρεμμυδάκι φρέσκο, κρέμα αβοκάντο, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- FALAFEL & HUMUS** 10,90€
Crunchy mix, φαλάφελ, χούμους, δυόσμο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, ντοματίνια, κόκκινο λάχανο, κινόα, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- MEXICAN CHICKEN SALAD** 9,80€
Μαρούλι mix, κοτόπουλο Cajun, καλαμπόκι, κόλιανδρο, jalapeño, κρεμμύδι, ένταμ, ντοματίνια, sour cream, dressing creamy chilli lime
- FANCY SHRIMP** 12,50€
Τρικολόρε mix, γαρίδες σωτέ, ντοματίνια και αβοκάντο μαριναρισμένα, κόλιανδρο, jalapeño, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι
- SWEET THAI CHILI SALMON FILET** 12,90€
Τρικολόρε mix, ανανά, κόλιανδρο, κινόα, κόκκινη πιπεριά, κρεμμυδάκι φρέσκο, φιλέτο σολομού σβησμένο με dressing γλυκό τσίλι, flakes κρεμμυδιού, dressing γλυκό τσίλι
- STEAK TACO BOWL** 11,90€
Τρικολόρε mix, σπανάκι baby, κόκκινο λάχανο, κόλιανδρο, ντοματίνια, καλαμπόκι, τριμμένο ένταμ, tortίγια τσιπς, αβοκάντο, cajun steak, dressing pink poppy
- BUFFALO CHICKEN SALAD** 9,50€
Μαρούλι mix, σπανάκι, ντοματίνια, μπλε τυρί, μπέικον, κοτόπουλο με μπάρμπεκιου και πάπρικα καπνιστή σωτέ, κρεμμύδι, αγγουράκι, dressing buffalo mayo
- CRUNCHY NUT HUMUS** 11,90€
Τρικολόρε mix, κινόα, πικάντικα ρεβίθια, χούμους, τραγανά γλασαρισμένα κάσιους, ένταμάμε, καρότο, αβοκάντο, κρεμμυδάκι φρέσκο, ντοματίνια, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ

- SPICY ΦΙΛΕΤΟ ΣΟΛΟΜΟΥ** 13,90€
Τρικολόρε mix, spicy ψητός σολομός, κρέμα αβοκάντο, αγγουράκι, ντοματίνια, κρεμμυδάκι φρέσκο, άνηθο, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- SKINNY LEMON SHRIMP CAESAR** 10,90€
Μαρούλι mix, γαρίδες σβησμένες με λεμόνι, μπέικον low fat, αυγό, αβοκάντο, κρουτόν ολικής, παρμεζάνα, dressing low fat Καίσαρα
- SHRIMP AVOCADO SALAD** 10,90€
Μαρούλι mix, γαρίδες Cajun, διπλό αβοκάντο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, καλαμπόκι, μαϊντανό, κόλιανδρο, dressing λεμόνι-ελαιόλαδο-μέλι
- SUPER TUNA** 8,50€
Crunchy mix, τόνος, κινόα, καλαμπόκι baby, φασόλι ενταμάμε, κρεμμυδάκι φρέσκο, μαντάρια λευκά, λιαστή ντομάτα, dressing low fat Καίσαρα
- ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΣΤΡΟΦΑΣ** 8,90€
Salad up mix, αβοκάντο, ντοματίνια, κινόα, άνηθο, κρεμμυδάκι φρέσκο, φιλέτο πέστροφας, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι ή dressing ασιατικό. [Πρόταση!!! Προσθέστε ένα ακόμη φιλέτο για πλήρες γεύμα +3,20]
- ΚΑΙΣΑΡΑ ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ** 7,90€
Μαρούλι mix, διπλό ψητό κοτόπουλο, κρουτόν ολικής, dressing low fat Καίσαρα. [Πρόταση!!! Προσθέστε πρωτεΐνη, προσθέστε ένα ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο +3,70]

POKE POKE NOT

- SESAME CHICKEN** 9,80€
Σπανάκι-ρόκα baby mix, κοτόπουλο, μπρόκολο, αβοκάντο, καρότο, φασόλι ενταμάμε, ρύζι μαριναρισμένο για σουσί, άσπρο και μαύρο σουσάμι, κρεμμυδάκι φρέσκο, wakame, dressing sesame
- POKE POKE TERIYAKI BEEF** 12,80€
Τρικολόρε mix, μοσχαρίσια κόντρα σωτέ γλασαρισμένη σε σπιτική teriyaki sauce, ρύζι μαριναρισμένο για σουσί, μπρόκολο, κόκκινο λάχανο, αβοκάντο, καρότο, φασόλι ενταμάμε, κρεμμυδάκι φρέσκο, wakame, dressing sesame
- SHRIMP AND RICE** 14,80€
Τρικολόρε mix, γαρίδες σωτηρισμένες με μοσχολέμονο και sweet chilly, ρύζι μαριναρισμένο για σουσί, μπρόκολο, αβοκάντο, μάνγκο, καρότο, φασόλι ενταμάμε, άσπρο και μαύρο σουσάμι, κρεμμυδάκι φρέσκο, κόλιανδρο, wakame, dressing sesame

QUINOA SALADS

- Όλες οι σαλάτες σερβίρονται με λευκή & κόκκινη κινόα**
- NEW KIWI QUINOA** 9,80€
Κινόα, ρόκα, ακτινίδιο, φέτα, κράνμπερι, κοτόπουλο blackened, μαϊντανό, κρεμμύδι, dressing ginger lime
- SALMON FILET QUINOA** 12,50€
Κινόα, σπανάκι, άνηθο, μαϊντανό, κρεμμυδάκι φρέσκο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, κράνμπερι, φιλέτο σολομού, dressing honey mustard
- BROCCOLI QUINOA** 8,90€
Κινόα, κοτόπουλο honey mustard, κόκκινο λάχανο, πιπεριά και κρεμμύδι σωτέ, διπλό μπρόκολο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, dressing honey mustard
- BLACKENED CHICKEN** 8,90€
Κινόα, ρόκα-σπανάκι mix, blackened κοτόπουλο, κρεμμυδάκι φρέσκο, κόλιανδρο, δυόσμο, μάνγκο, αβοκάντο, φέτα, γιαούρτι, dressing lime-ελαιόλαδο
- PEBYΘI QUINOA** 7,80€
Κινόα, ρεβίθια, αβοκάντο, ψητή κόκκινη πιπεριά, φασόλι ενταμάμε, κρεμμυδάκι φρέσκο, μαϊντανό, dressing ελαιόλαδο-ξύδι
- WARM QUINOA FAJITA** 8,90€
Κινόα, κοτόπουλο, κρεμμύδι, πιπεριές, αβοκάντο, φέτα, ντοματίνια, γιαούρτι, dressing fajita

ΣΑΛΑΤΕΣ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & NOODLES

- Επιλέξτε ανάμεσα σε ζυμαρικό fusilli ή πένες ολικής άλεσης**
- Ζητήστε τα noodles σας κρύα ή ζεστά!!!**
- NEW SPICY TUNA PASTA SALAD** 9,70€
Ζυμαρικά, spicy tuna, πιπεριά κόκκινη, καρότο, κρεμμύδι, κρεμμυδάκι φρέσκο, σουσάμι, dressing spicy mayo rice vinegar
- SALMON FILET PASTA** 12,50€
Ζυμαρικά, φιλέτο σολομού, κολοκυθάκι ψητό, κρεμμυδάκι φρέσκο, άνηθο, dressing poppy
- CHICKEN AND CORN PASTA SALAD** 8,70€
Ζυμαρικά, ρόκα, κοτόπουλο σωτέ, κρεμμύδι, πάπρικα, καλαμπόκι, dressing mayo
- GREEK SUMMER PASTA SALAD** 7,80€
Ζυμαρικά, τρικολόρε mix, αγγουράκι, ντοματίνια, φέτα, κάρφη, ελιές, βασιλικό, ρίγανη, dressing Greek
- ΚΑΙΣΑΡΑ** 8,20€
Ζυμαρικά, ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, ξεροψημένο μπέικον, dressing Καίσαρα
- ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΧΑΛΟΥΜΙ** 8,90€
Ζυμαρικά, χαλούμι, ρόκα-σπανάκι mix, κοτόπουλο, ξεροψημένο μπέικον, ντοματίνια, dressing vinaigrette μέλι
- STICKY DUCK NOODLES** 9,80€
Noodle φασολιού, sticky duck, καλαμπόκι baby, κόκκινο και άσπρο λάχανο, καρότο, μαύρο και άσπρο σουσάμι, dressing Korean bbq
- CHICKEN NOODLE SALAD** 8,70€
Noodles φασολιού, κοτόπουλο, καρότο, πιπεριές κόκκινες και κίτρινες, καλαμπόκι baby, κρεμμυδάκι φρέσκο, μαυροκούκι, σουσάμι, dressing ασιατικό

ΟΣΠΡΙΟΣΑΛΑΤΕΣ

- NEW ΡΕΒΥΘΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ** 8,90€
Ρεβίθια, πιπεριά Φλωρίνης ψητή, λιαστή ντομάτα, δυόσμο, μαϊντανό, κρεμμυδάκι φρέσκο, φέτα τριμμένη, dressing low fat Καίσαρα
- ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝΟ** 7,80€
Μαυρομάτικα φασόλια, άγρια ρόκα, τόνος, κάρφη, ψητή κόκκινη πιπεριά, ντοματίνια, φρέσκο κρεμμυδάκι, dressing lemon spiced
- ΦΑΚΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ** 7,40€
Φακές, τόνος, καρότο, άνηθο, μαϊντανό, κρεμμύδι, ρόκα, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι
- NEW ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ** 6,90€
Μαυρομάτικα φασόλια, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, ψητή πιπεριά, αβοκάντο, dressing ελαιόλαδο-ξύδι

ΝΤΑΚΟΙ

- NEW ΝΤΑΚΟΣ** 6,90€
Παξιμαδόκουλούρα, ντομάτα, φέτα, κάρφη, ρίγανη, ελαιόλαδο, ξύδι
- NEW ΝΤΑΚΟΣ ΤΟΥ ΣΕΦ** 8,20€
Παξιμαδόκουλούρα, ντομάτα, αγγουράκι, αβοκάντο, καλαμπόκι, αυγό, φέτα, κάρφη, ρίγανη, dressing ελαιόλαδο-ξύδι

POKE BOWLS

- NEW SPICY TUNA POKE BOWL (CANNED TUNA)** 11,50€
Ρύζι σουσί, τονοσαλάτα, ραπανάκι, κρεμμυδάκι φρέσκο, καρότο, καλαμπόκι, κόλιανδρο, άσπρο και μαύρο σουσάμι, σόγια, dressing spicy mayo
- NEW SPICY SALMON TERIYAKI POKE** 13,50€
Ρύζι σουσί, καρότο, αγγουράκι, αβοκάντο, σολομός teriyaki, άσπρο και μαύρο σουσάμι, dressing spicy mayo
- NEW POKE CALIFORNIA** 11,90€
Ρύζι σουσί, καβούρι σουρίμι, αγγουράκι, αβοκάντο, κρεμμύδι, άσπρο και μαύρο σουσάμι, dressing spicy mayo
- POKE ΓΑΡΙΔΑ** 13,90€
Ρύζι σουσί, καφαλαιμένες γαρίδες, αβοκάντο, ένταμάμε, αγγουράκι, wakame, κρεμμυδάκι φρέσκο, άσπρο και μαύρο σουσάμι, μαγιονέζα
- POKE ΜΑΝΓΚΟ ΣΟΛΟΜΟΣ** 13,90€
Ρύζι σουσί, σολομός, μάνγκο, αβοκάντο, πίκλα κρεμμύδι, αγγουράκι, ντοματίνι, κρεμμυδάκι φρέσκο, άσπρο και μαύρο σουσάμι
- POKE TRUFFLE STEAK** 14,90€
Ρύζι σουσί, σωτέ μοσχάρι με λάδι τρούφας, πίκλα κρεμμύδι, αγγουράκι, ντοματίνι, αβοκάντο, κρεμμυδάκι φρέσκο, άσπρο και μαύρο σουσάμι

TORTILLA WRAPS

- Η tortίγια μας είναι 30 εκατοστά, λευκή**
- NEW SPICY TUNA WRAP** 5,90€
Tortίγια, πικάντικη τονοσαλάτα, μαρούλι mix, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμυδάκι φρέσκο
- KREMA ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΚΑΙ ΣΟΛΟΜΟΣ** 6,90€
Tortίγια, κρέμα αβοκάντο, σολομός καπνιστός, σπανάκι και ρόκα baby, άνηθο, κρεμμυδάκι φρέσκο, αγγουράκι
- EDAM MELT WRAP** 4,80€
Διπλό ένταμ, γαλοπούλα, μαγιονέζα, τραγανά ψημένο
- TOPTIGIA FALAFEL & HUMUS** 6,90€
Crunchy mix, φαλάφελ φούρνου, χούμους, δυόσμο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, ντοματίνια, κόκκινο λάχανο, κινόα
- FAJITA WRAP (ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Ή STEAK Ή ΓΑΡΙΔΕΣ)** 5,90€/6,40€/6,90€
Πιπεριές κόκκινες και κίτρινες, κρεμμύδι, ντομάτα, μαρούλι, dressing fajita. [Πρόταση!!! Προσθέστε αβοκάντο +1,20]
- CHICKEN MUSHROOM MELT** 6,80€
Tortίγια ψημένη, τυρί κρέμα, ένταμ, κοτόπουλο, μαντάρια, κρεμμύδι σωτέ
- DUCK WRAP** 6,80€
Crunchy mix, τραγανή πάπια, αγγουράκι, καρότο, κρεμμυδάκι φρέσκο, hoisin, μαγιονέζα
- GUACAMOLE WRAP** 5,80€
Μπέικον, ντομάτα, τυρί, αυγό, μαρούλι mix, guacamole, dressing μαγιονέζα
- ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ** 5,80€
Κοτόπουλο, παρμεζάνα, ντομάτα, αβοκάντο, μαρούλι, dressing mayo
- ΣΟΛΟΜΟΣ** 5,80€
Καπνιστός σολομός, τυρί κρέμα, αγγουράκι, μαρούλι, dressing dijon mayo. [Πρόταση!!! Προσθέστε horseradish + 0,40]



ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΜΑΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ. ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΑ Ή ΔΥΣΑΝΕΣΙΑ ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΥΠΕΥΘΗΝΟ ΤΟΥ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑΤΟΠΙΣΕΙ ΠΛΗΡΩΣ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΣΑΣ. ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ