

ΚΑΦΕΣ

ΖΕΣΤΟΙ
ESPRESSO
CAPPUCCINO
LATTE
AMERICANO
NES
ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Η' BITTER



	S	M	L
ΜΟΝΗ ΔΟΣΗ	1,50€	2,00€	2,50€
ΔΙΠΛΗ ΔΟΣΗ	2,20€	2,70€	3,20€
ΤΡΙΠΛΗ ΔΟΣΗ	2,20€	2,70€	3,20€
AMERICANO	1,50€	2,00€	2,50€
NES	1,90€	2,40€	2,90€
ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Η' BITTER	2,40€	2,90€	3,40€

ΚΡΥΟΙ
FREDDO ESPRESSO
FREDDO CAPPUCCINO
LATTE
ΣΟΚΟΛΑΤΑ

	ΔΙΠΛΗ ΔΟΣΗ	ΤΡΙΠΛΗ ΔΟΣΗ	ΤΕΤΡΑΠΛΗ ΔΟΣΗ
FREDDO ESPRESSO	2,50€	3,00€	3,50€
FREDDO CAPPUCCINO	2,70€	3,20€	3,70€
LATTE	2,70€	3,20€	3,70€
ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2,70€	3,20€	3,70€

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
FAT BURNING MORNING SMOOTHIE Μπανάνα-Ανανάς-Γιαούρτι-Τσίρα-Γάλα καρύδας-Μέλι	4,50€	5,00€	5,50€
MATCHA POWER Μπανάνα-Μάτσα Ιαπωνίας-Γάλα καρύδας-Τσίρα-Μέλι	4,70€	5,20€	5,70€
DETOX SMOOTHIE Ανανάς-Μπανάνα-Τσίρα-Κουρκουμάς-Γάλα καρύδας-Ginger-Μέλι	4,70€	5,20€	5,70€
TROPICAL Μάνγκο-Ανανάς-Ακτινίδιο-Lime-Passion fruit-Μέλι	4,20€	4,70€	5,20€
CARRIBEAN SUNSET Μάνγκο-Ανανάς-Φράουλες-Χυμός πορτοκάλι-Γιαούρτι βανίλια-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€
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€
ANTIOX GINGER Πορτοκάλι-Raspberries-Ginger-Μέλι	3,70€	4,20€	4,70€

Επιλέξτε το γάλα που θέλετε πλήρες, ελαφρύ, αμυγδαλού ή καρύδας
PEANUT BUTTER
Μπανάνα-Γάλα-Μέλι-Φυστικοβούτυρο

**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€
ΛΕΜΟΝΑΔΑ RASPBERRY			3,70€

BAGELS

Λευκό & ολικής
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€
GREEK STYLE HUEVOS RANCHEROS
Ψημένη τортίγια, μαριναρσμένα σπασμένα μαυρομάτικα φασόλια, Ξυνομυζήθρα, αβοκάντο, αυγά μάτια, lime, τσίλι σως
EAST L.A. BREAKFAST EGGS [Προτείνουμε με scrambled eggs]
Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με τυρί, σερβιρισμένα επάνω σε κομμένη τортίγια 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
CHOCO PEANUT BUTTER, γιαούρτι, granola, μπανάνα, πραλίνα φουντουκιού, φυστικοβούτυρο

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΕΣ & ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

TROPICAL FRUIT SALAD
Μάνγκο, ανανάς, ακτινίδιο, flakes καρύδας, lime, σιρόπι passion fruit και μέλι
ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΜΟΝΟ ΦΡΟΥΤΑ), μήλο, μπανάνα, αχλάδι, ανανά και μέλι
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, μήλο, μπανάνα, δημητριακά και μέλι
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΙΞ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ, δημητριακά και μέλι
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΟΥΡΑ, blueberries, raspberries, μπανάνα, δημητριακά και μέλι



HEALTHY PANCAKES

Με αλεύρι ολικής, νιφάδες βρώμης, μέλι, χωρίς ζάχαρη
CARROT CAKE PANCAKES
Με κρέμα Philly, πεκάν, maple syrup
HEALTHY PANCAKES ME MAPLE SYRUP
Με πεκάν, μπανάνα και maple syrup
HEALTHY PANCAKES
Με μέλι
HEALTHY PANCAKES
Με μούρα, μπανάνα και μέλι
HEALTHY PANCAKES
Με φυστικοβούτυρο, μέλι και μπανάνα
PANCAKES
BOUNTY PANCAKES
Με βουτέλα, flakes καρύδας και μπανάνα
PANCAKES
Με maple syrup
PANCAKES
Με μέλι
PANCAKES
Με μπανάνα, blueberries, raspberries και μέλι
PANCAKES
Με βουτέλα



ΚΡΕΜΑ ΤΣΙΑ

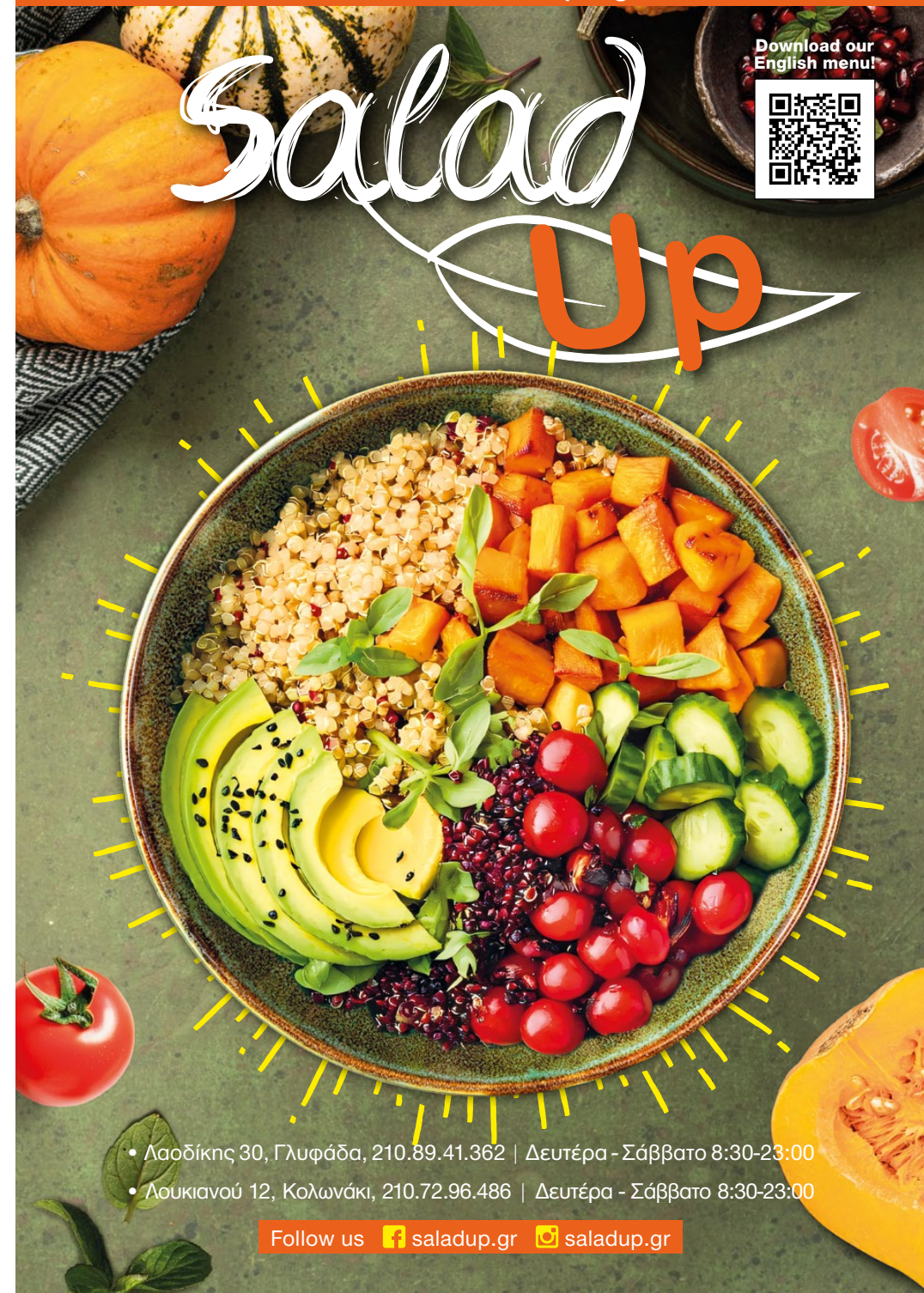
Η υπερτροφική τσία απολαυστικότερη από ποτέ, απολύτως φυσική, υψηλή σε Ω3 λιπαρά, βοηθάει στην απώλεια βάρους, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, ελάχιστη λιπαρά!!!
TROPICAL
Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, μάνγκο, ανανά, ακτινίδιο, flakes καρύδας, σιρόπι passion, μέλι
ΜΠΑΝΑΝΑ
Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, μπανάνα, μέλι,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

OVERNIGHT OATS NEW

Κρύα ή ζεστά
KINGS OATS
Με blueberries, μπανάνα, κανέλα, μέλι
BLUEBERRY LEMON MUFFIN
Με blueberries, ξύσμα λεμονιού, μέλι
MAPLE BROWN SUGAR
Με σιρόπι σφενδάμου, μαύρη ζάχαρη, κανέλα
ΜΠΑΝΑΝΑ ΝΟΥΤΕΛΑ
Με μπανάνα, βουτέλα, φουντούκια καβουρδισμένα
APPLE CINNAMON
Με μήλο, πεκάν, κανέλα, σιρόπι σφενδάμου
PEANUT BUTTER AND JAM
Με φυστικοβούτυρο, μαρμελάδα raspberry



www.saladup.gr



Download our English menu!



• Λαοδίκης 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)

