

ΚΑΦΕΣ**ΖΕΣΤΟΙ**

ESPRESSO 1,50€
CAPPUCCINO 2,20€
LATTE 2,20€
AMERICANO 1,50€
NES 2,40€
ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Η' BITTER 2,90€

ΚΡΥΟΙ

FREDDO ESPRESSO 2,50€
FREDDO CAPPUCCINO 2,70€
LATTE 2,70€
ΣΟΚΟΛΑΤΑ 2,70€

SMOOTHIES ΦΡΕΣΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ

Τα Smoothies μας είναι ότι πιο υγιεινό, διότι είναι μόνο από φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με αγνό μέλι!!!

Γάλα αμυγδάλου extra +0,90

FAT BURNING MORNING SMOOTHIE

Μπανάνα-Ανανάς-Γιαούρτι-Τσίτα-Γάλα καρύδας-Μέλι

DETOX SMOOTHIE

Ανανάς-Μπανάνα-Τσίτα-Κουρκουμάς-Γάλα καρύδας-Ginger-Μέλι

WEIGHT LOSS BREAKFAST

Σπανάκι-Μπανάνα-Φυστικοβούτυρο-Σπόροι κάνναβης-Κανέλα-Γάλα αμυγδάλου-Πρωτεΐνη

POWER PROTEIN

Μπανάνα-Φυστικοβούτυρο-Blueberries-Γάλα-1 Scoop Whey Πρωτεΐνη

MAUI

Ανανά-Φράουλα-Πορτοκάλι-Μέλι

SUMMER LOVE

Μάνγκο-Φράουλα-Ανανάς-Passion fruit-Μέλι

VERY BERRY

Blueberries-Raspberries-Φράουλα-Πορτοκάλι-Μέλι

PASSION MANGO

Μάνγκο-Passion fruit-Ανανά-Πορτοκάλι-Μέλι

ANTI OX GINGER

Πορτοκάλι-Raspberries-Ginger-Μέλι

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

PEANUT BUTTER

Μπανάνα-Γάλα-Μέλι-Φυστικοβούτυρο

ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ SMOOTHIES**ΜΕ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΥΛΙΚΑ****ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ****ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΡΟΖ ΓΚΡΕΪΦΡΟΥΤ****ΛΕΜΟΝΑΔΑ****ΛΕΜΟΝΑΔΑ RASPBERRY**

	S	M	L
ΜΟΝΗ ΔΟΣΗ			
ΔΙΠΛΗ ΔΟΣΗ			
ΤΡΙΠΛΗ ΔΟΣΗ			
ΔΙΠΛΗ ΔΟΣΗ			
ΤΡΙΠΛΗ ΔΟΣΗ			
ΤΕΤΡΑΠΛΗ ΔΟΣΗ			

	S	M	L
400ML			
500ML			
600ML			

4,50€	5,00€	5,50€
4,70€	5,20€	5,70€
5,50€	6,50€	7,50€
5,00€	5,50€	6,00€
4,20€	4,70€	5,20€
4,20€	4,70€	5,20€
4,20€	4,70€	5,20€
4,20€	4,70€	5,20€
4,20€	4,70€	5,20€

5,50€		
-------	--	--

4,50€	5,00€	5,50€
-------	-------	-------

3,00€	3,50€	4,00€
-------	-------	-------

4,20€	4,80€	5,50€
-------	-------	-------

4,50€		
-------	--	--

5,20€		
-------	--	--

BAGELS

Λευκό & ολικής

NEW CRISPY CHICKEN BAGEL

Παναρισμένο φιλέτο κοτόπουλο, μπέικον, ένταμ, ντομάτα, μαρούλι, μαγιονέζα, μουστάρδα

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 μάπια

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, μαριναρισμένα σπασμένα μαυρομάτικα φασόλια, Ξυνομυζήθρα, αβοκάντο, αυγά μάπια, lime, ταίλι σως

EAST L.A. BREAKFAST EGGS (Προτείνουμε με scrambled eggs)

Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με τυρί, σεβριρισμένα 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%

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

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**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, ελάχιστο 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

ΚΡΕΜΑ ΒΡΩΜΗΣ

Δοκιμάστε την κρέμα βρώμης σας με γάλα αμυγδάλου +0,90

KINGS PORRIDGE

Με τσία, blueberries, μπανάνα, κανέλα, μέλι

APPLE CINNAMON

Με μήλο, σταφίδες, κανέλα, αμύγδαλο φιλέ, μέλι

CHUNKY MONKEY

Με μπανάνα, καρύδα, αμύγδαλο φιλέ, μαύρη σοκολάτα

5,80€

5,20€

5,20€

5,20€

4,60€

5,70€

5,20€

3,80€

8,50€

7,80€

6,80€

6,80€

7,40€

4,20€

3,20€

3,20€

3,60€

4,40€

4,20€

4,40€

4,20€

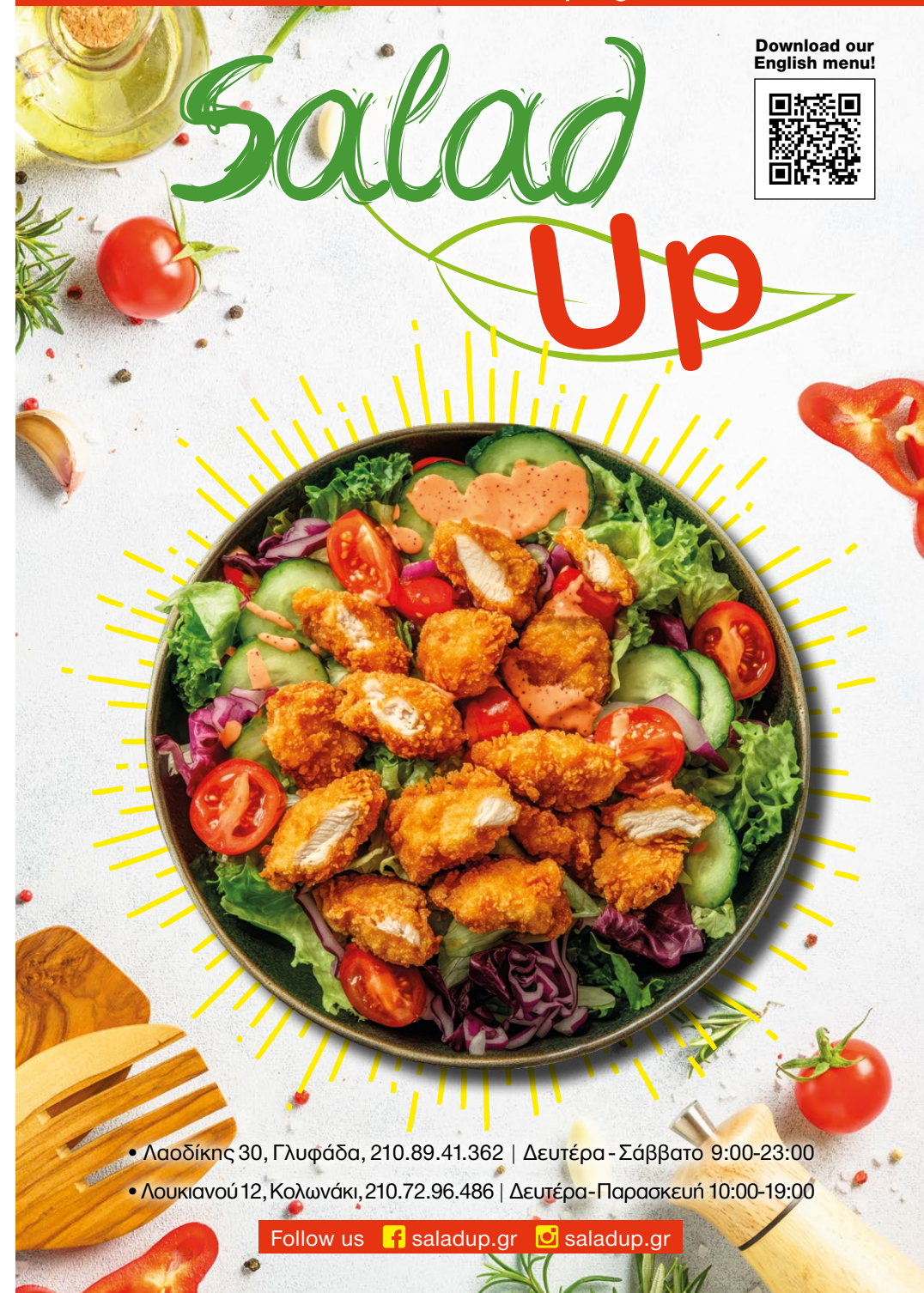
4,40€

4,20€

4,40€

Salad Up

Download our
English menu!



• Λαοδίκης 30, Γλυφάδα, 210.89.41.362 | Δευτέρα - Σάββατο 9:00-23:00

• Λουκιανού 12, Κολωνάκι, 210.72.96.486 | Δευτέρα-Παρασκευή 10:00-19:00

Follow us saladup.gr saladup.gr

SALAD UP CLASSICS

Συνοδεύστε τη σαλάτα σας με ένα *bagel* λευκό ή ολικής 1,20€

ΚΑΙΣΑΡΑ Μαρούλι mix, ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, κρουτόν, dressing Καίσαρα. [Πρόταση!!! Προσθέστε ξεροψημένο μπέικον +1,20. Προσθέστε ένα ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο (τεμαχισμένο) +3,70]	8,50€
PHILIP'S SALAD Salad up mix, κοτόπουλο, μπέικον, ένταμ, καλαμπόκι, καρότο, αβοκάντο, αυγό, ντοματίνια, κρεμμύδι, dressing dijon mayo	9,70€
ΚΡΑΝΗΠΕΡΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Salad up mix, ψητό κοτόπουλο, ένταμ, καβουρδισμένο αμύγδαλο, αγγούρι, αποξηραμένα κράνηπερι, dressing vinaigrette raspberry	9,70€
HONEY MUSTARD CHICKEN OR STEAK SALAD Salad up mix, honey mustard κοτόπουλο ή steak, κόκκινο λάχανο, αβοκάντο, ντοματίνια, αυγό, χουρμάδες, κρεμμύδι, μπέικον, dressing honey mustard	9,80€/10,70€
L.A. CHICKEN SALAD Crunchy mix, κοτόπουλο parpika, μπέικον, αβοκάντο, κόλιανδρο, τσιπς, γιαούρτι, dressing αβοκάντο. [Πρόταση!!! Προσθέστε ένταμ πάνω από το ζεστό κοτόπουλο +1,20]	9,90€
ΣΟΛΟΜΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ Salad up mix, καπνιστός σολομός, μισό αβοκάντο, αγγουράκι, άνηθο, κρεμμυδάκι φρέσκο, ντοματίνια, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι	11,90€

POWER SALADS

POWER DAY OFF Μαρούλι mix, παναρισμένο φιλέτο κοτόπουλο, μπέικον, ένταμ, αγγουράκι, ντομάτα, καλαμπόκι, κρεμμύδι, καρότο, dressing mayo honey mustard	14,50€
POWER DUCK Crunchy mix, τραγανή πάπια, αυγό, αγγουράκι, καρότο, ντοματίνια, αβοκάντο, dressing μέλι-miso mayo	14,80€
POWER PROTEIN SALAD Μαρούλι mix, φιλέτο κοτόπουλο Cajun, αυγό, κινόα, διπλό καλαμπόκι, διπλό αβοκάντο, ντοματίνια, κρεμμύδι, cottage cheese, dressing lemon spiced	14,90€

BACK FROM THE DEAD SALAD UP

GINGER CHICKEN Μαρούλι mix, κοτόπουλο σωταρισμένο με ginger-lime και σουσάμι, φέτα, αυγό, λιαστή ντομάτα, ντοματίνια, ηλιόσπορος, dressing low fat Καίσαρα	10,50€
SANTA FE Μαρούλι mix, μαυρομάτικα φασόλια, ένταμ, κοτόπουλο blackened, τσιπς, αβοκάντο, χουρμάδες, κόλιανδρο, καλαμπόκι, dressing αβοκάντο	9,90€
FUSILI ΚΟΤΟΣΑΛΑΤΑ Ζυμαρικά, μαρούλι mix, κοτόπουλο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, dressing Dijon mayo. [Πρόταση!!! Προσθέστε μπέικον και φέτα +2,9]	9,20€
SPRING TUNA Τρικολόρε mix, τόνος, ελιά, κάρπη, ντοματίνια, αγγουράκι, αβοκάντο, πράσινο μήλο, αυγό, άνηθο, κρεμμύδι, dressing honey mustard	9,90€

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 CRISPY CHICKEN CAESAR Μαρούλι mix, παναρισμένο φιλέτο κοτόπουλο, κρουτόν, παρμεζάνα, dressing Καίσαρα	10,40€
NEW CRISPY CHICKEN COB Μαρούλι mix, παναρισμένο φιλέτο κοτόπουλο, αυγό, ντομάτα, αβοκάντο, μπλε τυρί ή ένταμ, dressing poppy	12,50€
THAI SHRIMP Crunchy mix, γαρίδες με μέλι και σουσάμι, καρότο, φασόλι ενταμάμε, κόκκινο λάχανο, σουσάμι, spicy κάσιους, δύοσμο, κόλιανδρο, dressing ginger lime	12,90€
FALAFEL & HUMUS Crunchy mix, φαλάφελ, χούμους, δύοσμο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, ντοματίνια, κόκκινο λάχανο, κινόα, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο	11,90€
MEXICAN CHICKEN SALAD Μαρούλι mix, κοτόπουλο Cajun, καλαμπόκι, κόλιανδρο, jalapeño, κρεμμύδι, ένταμ, ντοματίνια, sour cream, dressing creamy chilli lime	10,80€
BUFFALO CHICKEN SALAD Μαρούλι mix, σπανάκι, ντοματίνια, μπλε τυρί, μπέικον, κοτόπουλο με μπάρμπεκιου και πάπρικα καπνιστή σωτέ, κρεμμύδι, αγγουράκι, dressing buffalo mayo	10,50€

CRUNCHY NUT HUMUS Τρικολόρε mix, κινόα, πικάντικα ρεβίθια, χούμους, τραγανά γλασαρισμένα κάσιους, ενταμάμε, καρότο, αβοκάντο, κρεμμυδάκι φρέσκο, ντοματίνια, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο	12,90€
---	--------

ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ

NEW ΠΕΣΤΡΟΦΑ Ρόκα-σπανάκι mix, ολόκληρο φιλέτο πέστροφα, μάνγκο σάλσα (μάνγκο καρέ, αβοκάντο καρέ, κρεμμύδι καρέ, κόλιανδρος, lime), ελαιόλαδο	12,90€
NEW FIT DINNER Ρύζι για σουσί, ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο (τεμαχισμένο), μάνγκο σάλσα (μάνγκο καρέ, αβοκάντο καρέ, κρεμμύδι καρέ, κόλιανδρος, lime), ελαιόλαδο	14,50€
NEW FIT DINNER ΣΟΛΟΜΟ Ρύζι για σουσί, φιλέτο σολομού, μάνγκο, αβοκάντο, κρεμμύδι, κόλιανδρος, lime, dressing μάνγκο, ελαιόλαδο	16,90€

BANG BANG CHICKEN SALAD Crunchy mix, κοτόπουλο bang bang, κόκκινο λάχανο, καρότο, κρεμμύδι, ντομάτα, κόκκινες πιπεριές, κόλιανδρο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, dressing spicy yogurt. [Πρόταση!!! Προσθέστε Jalapeño για extra hotness + 1,20]	9,50€
SKINNY LEMON SHRIMP CAESAR Μαρούλι mix, γαρίδες σβησμένες με λεμόνι, μπέικον low fat, αυγό, αβοκάντο, κρουτόν ολικής, παρμεζάνα, dressing low fat Καίσαρα	11,90€
SHRIMP AVOCADO SALAD Μαρούλι mix, γαρίδες Cajun, διπλό αβοκάντο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, καλαμπόκι, μαϊντανό, κόλιανδρο, dressing λεμόνι-ελαιόλαδο-μέλι	11,90€
SUPER TUNA Crunchy mix, τόνος, κινόα, καλαμπόκι, φασόλι ενταμάμε, κρεμμυδάκι φρέσκο, μανιτάρια λευκά, λιαστή ντομάτα, dressing low fat Καίσαρα	9,50€
ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΣΤΡΟΦΑΣ 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]	9,90€
ΚΑΙΣΑΡΑ ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ Μαρούλι mix, διπλό ψητό κοτόπουλο, κρουτόν ολικής, dressing low fat Καίσαρα. [Πρόταση!!! Προσθέστε πρωτεΐνη, προσθέστε ένα ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο (τεμαχισμένο) +3,70]	8,90€

ΝΤΑΚΟΙ με Κρητική Ξυνομυζήθρα

NEW ΝΤΑΚΟΣ Παξιμαδοκουλούρα, ντομάτα, Ξυνομυζήθρα, κάρπη, ρίγανη, ελαιόλαδο, ξύδι	7,90€
NEW ΝΤΑΚΟΣ ΤΟΥ ΣΕΦ Παξιμαδοκουλούρα, ντομάτα, αγγουράκι, αβοκάντο, καλαμπόκι, αυγό, Ξυνομυζήθρα, κάρπη, ρίγανη, dressing ελαιόλαδο-ξύδι	9,20€

POKE POKE NOT

SESAME CHICKEN Σπανάκι-ρόκα baby mix, κοτόπουλο, μπρόκολο, αβοκάντο, καρότο, φασόλι ενταμάμε, ρύζι μαριναρισμένο για σουσί, άσπρο και μαύρο σουσάμι, κρεμμυδάκι φρέσκο, wakame, dressing sesame	12,80€
POKE POKE TERIYAKI BEEF 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	14,80€
SHRIMP AND RICE Τρικολόρε mix, γαρίδες σωταρισμένες 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	15,80€

ΣΑΛΑΤΕΣ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & NOODLES

Επιλέξτε ανάμεσα σε ζυμαρικό fusilli ή πένες ολικής άλεσης
Ζητήστε τα noodles σας κρύα ή ζεστά!!!

NEW PASTA CRISPY CHICKEN CAESAR Ζυμαρικά, μαρούλι mix, παναρισμένο φιλέτο κοτόπουλο, ντοματίνι, κρεμμύδι, παρμεζάνα, dressing Καίσαρα	11,90€
BANG BANG CHICKEN NOODLES Noodles, κοτόπουλο bang bang, κόκκινο λάχανο, καρότο, μπρόκολο, κόκκινες και κίτρινες πιπεριές, κόλιανδρο, bang bang sauce	10,70€
SPICY TUNA PASTA SALAD Ζυμαρικά, spicy tuna, πιπεριά κόκκινη, καρότο, κρεμμύδι, κρεμμυδάκι φρέσκο, σουσάμι, dressing spicy mayo rice vinegar	10,70€
SALMON FILET PASTA Ζυμαρικά, φιλέτο σολομού, κολοκυθάκι ψητό, κρεμμυδάκι φρέσκο, άνηθο, dressing poppy	13,50€
GREEK SUMMER PASTA SALAD Ζυμαρικά, τρικολόρε mix, αγγουράκι, ντοματίνια, φέτα, κάρπη, ελιές, βασιλικό, ρίγανη, dressing Greek	8,80€
ΚΑΙΣΑΡΑ Ζυμαρικά, ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, ξεροψημένο μπέικον, dressing Καίσαρα	9,20€
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΧΑΛΟΥΜΙ Ζυμαρικά, χαλούμι, ρόκα-σπανάκι mix, κοτόπουλο, ξεροψημένο μπέικον, ντοματίνια, dressing vinaigrette μέλι	9,90€
STICKY DUCK NOODLES Noodle φασολιού, sticky duck, καλαμπόκι, κόκκινο και άσπρο λάχανο, καρότο, μαύρο και άσπρο σουσάμι dressing Korean bbq	10,80€
CHICKEN NOODLE SALAD Noodles φασολιού, κοτόπουλο, καρότο, πιπεριές κόκκινες και κίτρινες, καλαμπόκι, κρεμμυδάκι φρέσκο, μαυροκούκι, σουσάμι, dressing ασιατικό	9,70€
NEW REBYΘΙΑ ΜΕ ΦΑΛΑΦΕΛ Ρεβύθια, φαλάφελ, κινόα, κρεμμύδι, αγγουράκι, κόλιανδρο, μαϊντανό, ηλιόσπορο, λεμόνι, dressing taxini	12,90€
REBYΘΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ Ρεβύθια, πιπεριά Φλωρίνης ψητή, λιαστή ντομάτα, δύοσμο, μαϊντανό, κρεμμυδάκι φρέσκο, φέτα τριμμένη, dressing low fat Καίσαρα	9,90€
ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝΟ Μαυρομάτικα φασόλια, άγρια ρόκα, τόνος, κάρπη, ψητή κόκκινη πιπεριά, ντοματίνια, φρέσκο κρεμμυδάκι, dressing lemon spiced	8,80€
ΦΑΚΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ Φακές, τόνος, καρότο, άνηθο, μαϊντανό, κρεμμύδι, ρόκα, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι	8,40€
NEW ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ Μαυρομάτικα φασόλια, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, ψητή πιπεριά, αβοκάντο, dressing ελαιόλαδο-ξύδι	7,90€

POKE BOWLS

NEW POKE ΠΕΣΤΡΟΦΑ Ρύζι σουσί, ολόκληρο φιλέτο πέστροφα, wakame, μάνγκο σάλσα (μάνγκο καρέ, αβοκάντο καρέ, κρεμμύδι καρέ, κόλιανδρος, lime), ελαιόλαδο	13,90€
SPICY SALMON TERIYAKI POKE Ρύζι σουσί, καρότο, αγγουράκι, αβοκάντο, σολομός teriyaki, άσπρο και μαύρο σουσάμι, dressing spicy mayo	14,50€
POKE ΓΑΡΙΔΑ Ρύζι σουσί, καβαλιμένες γαρίδες, αβοκάντο, ενταμάμε, αγγουράκι, wakame, κρεμμυδάκι φρέσκο, άσπρο και μαύρο σουσάμι, μαγιονέζα	14,90€
POKE ΜΑΝΓΚΟ ΣΟΛΟΜΟΣ Ρύζι σουσί, σολομός, μάνγκο, αβοκάντο, πίκλα κρεμμύδι, αγγουράκι, ντοματίνι, κρεμμυδάκι φρέσκο, άσπρο και μαύρο σουσάμι	14,90€
POKE TRUFFLE STEAK Ρύζι σουσί, σωτέ μοσχάρι με λάδι τρούφας, πίκλα κρεμμύδι, αγγουράκι, ντοματίνι, αβοκάντο, κρεμμυδάκι φρέσκο, άσπρο και μαύρο σουσάμι	15,90€

QUINOA SALADS

Όλες οι σαλάτες σερβίρονται με λευκή & κόκκινη κινόα

SALMON FILET QUINOA Κινόα, σπανάκι, άνηθο, μαϊντανό, κρεμμυδάκι φρέσκο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, κράνηπερι, φιλέτο σολομού, dressing honey mustard	15,50€
BROCCOLI QUINOA Κινόα, κοτόπουλο honey mustard, κόκκινο λάχανο, πιπεριά και κρεμμύδι σωτέ, διπλό μπρόκολο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, dressing honey mustard	10,90€
BLACKENED CHICKEN Κινόα, ρόκα-σπανάκι mix, blackened κοτόπουλο, κρεμμυδάκι φρέσκο, κόλιανδρο, δύοσμο, μάνγκο, αβοκάντο, φέτα, γιαούρτι, dressing lime-ελαιόλαδο	10,90€
PEBYΘI QUINOA Κινόα, ρεβύθια, αβοκάντο, ψητή κόκκινη πιπεριά, φασόλι ενταμάμε, κρεμμυδάκι φρέσκο, μαϊντανό, dressing ελαιόλαδο-ξύδι	8,80€
WARM QUINOA FAJITA Κινόα, κοτόπουλο, κρεμμύδι, πιπεριές, αβοκάντο, φέτα, ντοματίνια, γιαούρτι, dressing fajita	10,90€

TORTILLA WRAPS

Η τσιπς μας είναι 30 εκατοστά, λευκή

NEW CRISPY CHICKEN WRAP Μαρούλι mix, παναρισμένο φιλέτο κοτόπουλο, μπέικον, ένταμ, ντομάτα, αγγουράκι, κρεμμύδι, μαγιονέζα, μουστάρδα	7,20€
TOPTIGIA FALAFEL & HUMUS Crunchy mix, φαλάφελ ψούρνου, χούμους, δύοσμο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, ντοματίνια, κόκκινο λάχανο, κινόα	6,90€
FAJITA WRAP (ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Ή STEAK Ή ΓΑΡΙΔΕΣ) Πιπεριές κόκκινες και κίτρινες, κρεμμύδι, ντομάτα, μαρούλι, dressing fajita. [Πρόταση!!! Προσθέστε αβοκάντο +1,20]	5,90€/6,40€/6,90€
CHICKEN MUSHROOM MELT Τσιπς ψημένη, τυρί κρέμα, ένταμ, κοτόπουλο, μανιτάρια, κρεμμύδι σωτέ	7,20€
DUCK WRAP Crunchy mix, τραγανή πάπια, αγγουράκι, καρότο, κρεμμυδάκι φρέσκο, hoisin, μαγιονέζα	7,20€
GUACAMOLE WRAP Μπέικον, ντομάτα, τυρί, αυγό, μαρούλι mix, guacamole, dressing μαγιονέζα	6,80€
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ Κοτόπουλο, παρμεζάνα, ντομάτα, αβοκάντο, μαρούλι, dressing mayo	6,80€
ΣΟΛΟΜΟΣ Καπνιστός σολομός, τυρί κρέμα, αγγουράκι, μαρούλι, dressing dijon mayo. [Πρόταση!!! Προσθέστε horseradish + 0,40]	7,20€

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