



www.saladup.gr

Salad Up

• DELIVERY 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
- Λ. Κηφισίας 22 (εντός εμπορικού) | Μαρούσι | 210.68.94.008 | Δευτέρα-Παρασκευή 8:00-18:00

Follow us  saladup.gr  saladup.gr

ΣΟΥΠΕΣ

ΣΥΝΟΔΕΥΣΤΕ ΤΗ ΣΟΥΠΑ ΣΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΒΑΓΕΛ ΛΕΥΚΟ Ή ΟΛΙΚΗΣ ΞΕ

ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ

Φιλέτο κοτόπουλο, καρότο, καλαμπόκι, θυμάρι, λεμόνι, ελαιόλαδο

5,80€

BOOSTER SOUP

Μαύρο φασόλι, κόκκινη πιπεριά, μείγμα μπαχαρικών, στραγγιστό γιαούρτι, αβοκάντο, lime

5,80€

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΤΙΚΙ ΚΑΙ ΜΠΕΪΚΟΝ

Κολοκύθα, τζίντζερ, κατίκι, ξεροψημένο μπέικον

6,50€

ΒΕΛΟΥΤΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Μηρόκολο, καρότο, πράσο, πατάτα, κρεμμύδι, κολοκύθι, ελαιόλαδο

5,80€

Salad Up Classics

ΣΥΝΟΔΕΥΣΤΕ ΤΗΝ ΣΑΛΑΤΑ ΣΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΒΑΓΕΛ ΛΕΥΚΟ Ή ΟΛΙΚΗΣ ΞΕ

ΚΑΙΣΑΡΑ

Μαρούλι mix, ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, κρουτόν, dressing Καίσαρα.

[Πρόταση!!! Προσθέστε ξεροψημένο μπέικον +1.00. Προσθέστε ένα ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο +3.50]

5,70€

PHILIP'S SALAD

Salad up mix, κοτόπουλο, μπέικον, έμενταλ, καλαμπόκι, καρότο, αβοκάντο, αυγό, ντοματίνια, κρεμμύδι, dressing dijon mayo

7,80€

ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Salad up mix, ψητό κοτόπουλο, ένταμ, καβουρδισμένο αμύγδαλο, αγγούρι, αποξηραμένα κράνμπερι, dressing vinaigrette raspberry

6,80€

ΚΑΒΟΥΡΙ

Crunchy mix, στικ καβουριού, αγγουράκι, κρεμμυδάκι φρέσκο, αυγό, κρουτόν, μαϊντανό, άνηθο, dressing γλυκό τσίλι

6,80€

Δημιουργίες του Σεφ

NEW! SALMON RICOTTA

Mustard mix, σολομός, ρικότα, σπαράγγια, σχοινόπρασο, ντοματίνια, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι-μπαλσάμικο

8,90€

NEW! BROWNED BUTTER SHRIMP OR STEAK SALAD

Mustard mix, butter shrimp ή steak, κίτρινες & κόκκινες πιπεριές και κρεμμύδι σωτέ, παρμεζάνα, ελαιόλαδο

9,80€

HONEY MUSTARD CHICKEN OR STEAK SALAD 8,20€/9,70€

Salad up mix, honey mustard κοτόπουλο ή steak, κόκκινο λάχανο, αβοκάντο, ντοματίνια, αυγό, χουρμάδες, κρεμμύδι, μπέικον, dressing honey mustard

8,20€

SMOKEY SANTA CRUZ

Salad up mix, κοτόπουλο paprika, αβοκάντο, καλαμπόκι, κρεμμυδάκι φρέσκο, κινόα, kale, κόκκινο λάχανο, μπρόκολο, dressing smoked paprika

8,20€

STEAK & ΧΑΛΟΥΜΙ

Μαρούλι mix, μοσχαρίσιο steak, χαλούμι, αβοκάντο, ψητή πιπεριά Φλωρίνης, μαϊντανό, dressing lemon spiced

8,90€

L.A. CHICKEN SALAD

Crunchy mix, κοτόπουλο paprika, μπέικον, αβοκάντο, κόλιανδρο, τортίγια τσιπς, γκρέιπφρουτ, γιαούρτι, dressing αβοκάντο.

7,90€

[Πρόταση!!! Προσθέστε ένταμ πάνω από το ζεστό κοτόπουλο +0,90]

ΣΟΛΟΜΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Salad up mix, καπνιστός σολομός, μισό αβοκάντο, αγγουράκι, άνηθο, κρεμμυδάκι φρέσκο, ντοματίνια, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι

8,90€

ΒΑΣΕΙΣ ΣΑΛΑΤΩΝ

- **Salad Up mix:** Μαρούλι Romaine, Κόκκινη Λόλα, Baby Ρόκα
- **Μαρούλι mix:** Μαρούλι Iceberg & Μαρούλι Romaine
- **Crunchy mix:** Λάχανο, Μαρούλι mix, Εσκαρόλι, Baby Πατζαρόφυλλο, Καρότο
- **Mustard mix:** Κόκκινο μουσταρδόφυλλο, Μαρούλι Romaine, Πράσινη Λόλα, Baby Ρόκα

NEW!

Power Salads



NEW! POWER SHREDDED

Mustard mix, ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο, γαλοπούλα καπνιστή, δύο ασπράδια αυγών, αβοκάντο, kale, κρεμμυδάκι φρέσκο, dressing honey mustard light

11,20€

POWER SHRIMP

Crunchy mix, γαρίδες Cajun 150γρ., guacamole, ντοματίνια, μαύρο φασόλι, καλαμπόκι, dressing αβοκάντο

14,20€

POWER TERIYAKI BEEF

Crunchy mix, ρόκα-σπανάκι mix, διπλό μοσχάρι Teriyaki, κινόα, διπλό μπρόκολο, διπλό φασόλια ενταμάμε, αγγούρι, σουσάμι, dressing ασιατικό

10,90€

POWER PROTEIN SALAD

Μαρούλι mix, φιλέτο κοτόπουλο Cajun, αυγό, κινόα, διπλό καλαμπόκι, διπλό αβοκάντο, ντοματίνια, κρεμμύδι, cottage cheese, dressing lemon spiced

10,90€

POWER VEGAN

Crunchy mix, baby ρόκα, ντοματίνια, διπλό αβοκάντο, φασόλια ενταμάμε, φακές, κρεμμυδάκι φρέσκο, καλαμπόκι, σταφίδες, κάσιους, διπλά μανιτάρια λευκά, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι. *[Για τους vegetarian προτείνουμε το dressing low fat Καίσαρα]*

9,70€

Ντάκοι

ΝΤΑΚΟ

Παξιμαδοκουλούρα, ντομάτα, φέτα, κάρπαρ, ρίγανη, ελαιόλαδο, ξύδι

5,70€

ΝΤΑΚΟΣ ΤΟΥ ΣΕΦ

Παξιμαδοκουλούρα, ντομάτα, αγγουράκι, αβοκάντο, καλαμπόκι, αυγό, φέτα, κάρπαρ, ρίγανη, dressing ελαιόλαδο-ξύδι

7,80€

Quinoa Salads

ΟΛΕΣ ΟΙ ΣΑΛΑΤΕΣ ΣΕΡΒΙΡΟΝΤΑΙ ΜΕ ΛΕΥΚΗ & ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΙΝΟΑ

NEW! QUINOA ME ΦΑΚΕΣ

Κινόα-φακές, mustard mix, σπαράγγια, μανιτάρια λευκά, κοτόπουλο Cajun, ρικότα, αβοκάντο, κρεμμυδάκι φρέσκο, ελαιόλαδο

8,90€

BROCCOLI QUINOA

Κινόα, κοτόπουλο honey mustard, κόκκινο λάχανο, πιπεριά και κρεμμύδι σωτέ, διπλό μπρόκολο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, dressing honey mustard. *[Πρόταση!!! Προσθέστε γαρίδες honey mustard +4,80]*

8,90€

BLACKENED CHICKEN

Κινόα, ρόκα-σπανάκι mix, blackened κοτόπουλο, κρεμμυδάκι φρέσκο, κόλιανδρο, δούσμο, μάνγκο, αβοκάντο, φέτα, γιαούρτι, dressing lime-ελαιόλαδο

8,90€

REBYΘI QUINOA

Κινόα, ρεβύθια, αβοκάντο, ψητή πιπεριά Φλωρίνης, φασόλια ενταμάμε, κρεμμυδάκι φρέσκο, μαϊντανό, dressing ελαιόλαδο-ξύδι. *[Πρόταση!!! Προσθέστε κοτόπουλο +1,60 και κατίκι Δομοκού +1,10]*

7,80€

WARM QUINOA FAJITA

Κινόα, κοτόπουλο, κρεμμύδι, πιπεριές, αβοκάντο, φέτα, ντοματίνια, γιαούρτι, dressing fajita

8,90€

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

Χαμηλών Λιπαρών

NEW! VEGGIE LOVER

Mustard mix, ντοματίνια, αγγούρι, κρεμμυδάκι φρέσκο, kale, κόκκινο λάχανο, αβοκάντο, διπλή ρικότα, dressing honey mustard

SHRIMP AVOCADO SALAD

Μαρούλι mix, γαρίδες Cajun 100 γρ., διπλό αβοκάντο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, καλαμπόκι, μαϊντανό, κόλιανδρο, dressing λεμόνι-ελαιόλαδο-μέλι

SUPER TUNA

Crunchy mix, τόνος, κινόα, καλαμπόκι baby, φασόλια ενταμάμε, κρεμμυδάκι φρέσκο, μανιτάρια λευκά, λιαστή ντομάτα, dressing low fat Καίσαρα

PROTEIN FREAK

Salad up mix, διπλή κινόα, γαλοπούλα καπνιστή, διπλό ασπράδι αυγού, κρεμμυδάκι φρέσκο, μανιτάρια άσπρα, dressing ginger-lime. [Πρόταση!!! Προσθέστε ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο +3.50]

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]

ΚΑΙΣΑΡΑ ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ

Μαρούλι mix, διπλό ψητό κοτόπουλο, κρουτόν ολικής, dressing low fat Καίσαρα. [Πρόταση!!! Προσθέστε πρωτεΐνη, προσθέστε ένα ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο +3.50]

Noodle Salads

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ NOODLES ΣΑΣ ΚΡΥΑ Ή ΖΕΣΤΑ!!!

NEW! THAI BUTTER CHICKEN NOODLES

Noodles φασολιού, butter chicken, κόκκινο λάχανο, καρότο, ενταμάμε, κόλιανδρο, κρεμμυδάκι φρέσκο, αμύγδαλο φιλέ, dressing ασιατικό

SHRIMP NOODLE SALAD

Noodles φασολιού, γαρίδες 100γρ., κόκκινο λάχανο, καρότο, κρεμμυδάκι φρέσκο, σουσάμι άσπρο και μαύρο, dressing ασιατικό

CHICKEN NOODLE SALAD

Noodles φασολιού, κοτόπουλο, καρότο, πιπεριές κόκκινες και κίτρινες, καλαμπόκι (baby), κρεμμυδάκι φρέσκο, μαυροκούκι, σουσάμι, dressing ασιατικό

Fusilli

MEXICANA

Ζυμαρική fusilli, διπλό καλαμπόκι, διπλό μαύρο φασόλι, κόκκινες και κίτρινη πιπεριά, ντοματίνια, κρεμμύδι, αβοκάντο, κόλιανδρο, cottage cheese, dressing smoked paprika

ΑΥΓΟ ΤΟΝΟΣ

Ζυμαρική fusilli, τόνος, αυγό, καλαμπόκι, πιπεριά Φλωρίνης, dressing mayo

ΚΟΤΟΣΑΛΑΤΑ FUSILLI

Ζυμαρική fusilli, ψητό κοτόπουλο, καβουρδισμένα αμύγδαλα, μαρούλι mix, dressing dijon mayo

Πένες Ολικής Άλεσης

STEAK PASTA SALAD

Πένες ολικής, σπανάκι, μοσχαρίσιο steak, bluecheese, κρεμμύδι σωτέ, μαύρο φασόλι, dressing mayo

ΚΑΙΣΑΡΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Πένες ολικής, ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, ξεροψημένο μπέικον, dressing Καίσαρα

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΧΑΛΟΥΜΙ

Πένες ολικής, χαλούμι, ρόκα-σπανάκι mix, κοτόπουλο, ξεροψημένο μπέικον, ντοματίνια, dressing vinaigrette μέλι

7,80€

9,80€

7,80€

7,50€

7,80€

6,20€

7,80€

9,80€

7,80€

7,80€

7,20€

5,20€

8,90€

6,20€

7,20€

Warm Pasta

NEW! GREEN VEG AGLIO OLIO

Πένες ολικής, μπρόκολο, σπαράγγια, σπανάκι, παρμεζάνα, ταϊλι, ελαιόλαδο

NEW! FUSILLI ME ΓΑΡΙΔΕΣ

Fusilli, γαρίδες, σάλτσα λιαστής ντομάτας, ricotta, άγρια ρόκα

NEW! BUTTER SHRIMP OR STEAK PASTA

Πένες ολικής, butter shrimp ή steak, σπαράγγια, κρεμμύδι, butter sauce, κρεμμυδάκι φρέσκο, άγρια ρόκα

CREAMY AL POLO

Πένες ολικής, κοτόπουλο, κρεμμύδι, μανιτάρια λευκά, παρμεζάνα, cream sauce

ΤΡΟΥΦΑ

Fusilli, τριπλά λευκά μανιτάρια, κρεμμύδι, μαϊντανός, παρμεζάνα λάδι τρούφας, cream sauce

ΣΟΛΟΜΟΥ

Fusilli, καπνιστός σολομός, κολοκυθάκι, κρεμμυδάκι φρέσκο, μαϊντανός, παπαρουσόπορος, τυρί κρέμα, cream sauce

Οσπριοβαλάτες

ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝΟ

Μαυρομάτικα φασόλια, άγρια ρόκα, τόνος, κάπαρη, ψητή πιπεριά Φλωρίνης, ντοματίνια, φρέσκο κρεμμυδάκι, dressing lemon spiced

ΦΑΚΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ

Φακές, τόνος, καρότο, άνηθο, μαϊντανό, κρεμμύδι, ρόκα, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι

ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ

Μαυρομάτικα φασόλια, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, ψητή πιπεριά, αβοκάντο, dressing ελαιόλαδο-ξύδι

Tortilla Wraps

Η ΤΟΡΤΙΛΙΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ 30 ΕΚΑΤΟΣΤΑ, ΛΕΥΚΗ Ή ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ +0,30

NEW! THAI WRAP

Butter chicken, κόκκινο λάχανο, μαρούλι mix, καρότο, κόλιανδρο, κρεμμυδάκι φρέσκο, αμύγδαλο φιλέ, ενταμάμε, dressing ασιατικό

GUACAMOLE WRAP

Μπέικον, ντομάτα, τυρί, αυγό, μαρούλι mix, guacamole, dressing μαγιονέζα

WARM! CHICKEN OR STEAK (+0.50) FAJITA

Κοτόπουλο ή steak, πιπεριές κόκκινες + κίτρινες, κρεμμύδι, ντομάτα, μαρούλι, dressing fajita. [Πρόταση!!! Προσθέστε Αβοκάντο +0.70]

ΤΟΝΟΣ

Τόνος, μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, κρεμμυδάκι φρέσκο, dressing mayo

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Κοτόπουλο, παρμεζάνα, ντομάτα, αβοκάντο, μαρούλι, dressing mayo

ΣΟΛΟΜΟΣ

Καπνιστός σολομός, philadelphia, αγγούρι, μαρούλι, dressing dijon mayo. [Πρόταση!!! Προσθέστε horseradish + 0.40]

FUNKY BLT

Διπλό crispy μπέικον, ένταμ, ντομάτα, μαρούλι, αβοκάντο, dressing κέτσαπ-μαγιονέζα

6,80€

10,90€

10,90€

7,80€

8,90€

8,70€

6,80€

6,40€

5,40€

5,90€

5,20€

5,90€

4,70€

4,80€

5,20€

4,70€

*** ΕΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΑΛΑΤΑ, ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ WWW.SALADUP.GR ΚΑΙ ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ «ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΑΛΑΤΑ» ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΣΕΙΣ Ο ΣΕΦ ΚΑΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΜΕ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 180 ΥΛΙΚΑ!!!**

Bagels

(ΛΕΥΚΟ & ΟΛΙΚΗΣ)

NEW! CHICKEN BACON AVOCADO	4,80€
Κοτόπουλο, διπλό μπέικον, τυρί, ντομάτα, avocado, μαγιονέζα	
BAGEL GUACAMOLE	4,80€
Μπέικον, ντομάτα, τυρί, τηγανιτό αυγό, μαρούλι, guacamole, dressing μαγιονέζα	
BAGEL ΤΡΟΥΦΑ	4,80€
Steak (μοσχαρίσια κόντρα), μαρούλι, ντομάτα, έμενταλ, dressing μαγιονέζα τρούφας	
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	3,80€
Ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, ρόκα, ντομάτα, dressing μαγιονέζα-μουστάρδα	
PHILI	3,80€
Διπλό philadelphia, γαλοπούλα καπνιστή, αγγουράκι	
ΤΖΑΤΖΑ	4,40€
Τηγανιτό αυγό, μπέικον, κοτόπουλο, μαρούλι, ντομάτα, ένταμ, dressing μαγιονέζα-κέτσαπ. [Πρόταση!!! Προσθέστε νίκες +0,30]	
ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ	4,70€
Καπνιστός σολομός, philadelphia, horseradish, αγγούρι, μαρούλι	
ΑΥΓΟ	3,70€
Αυγό, ένταμ, ζαμπόν φουέ, ντομάτα, dressing μαγιονέζα	
LIGHT BAGEL	3,70€
Γαλοπούλα, τυρί με χαμηλά λιπαρά, μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, dressing μαγιονέζα light	
ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΑΥΓΟ	2,80€
Τηγανιτό αυγό, μπέικον, dressing κέτσαπ	

Αυγά

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΑ ΑΥΓΑ ΣΑΣ ΟΜΕΛΕΤΑ, SCRAMBLED Ή ΜΑΤΙΑ

ΣΥΝΟΔΕΥΣΤΕ ΤΑ ΑΥΓΑ ΣΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΒΑΓΕΛ ΛΕΥΚΟ Ή ΟΛΙΚΗΣ 1€

NEW! EAST L.A. BREAKFAST EGGS [Προτείνουμε με scrambled eggs]	7,80€
Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με τυρί, σερβιρισμένα επάνω σε κομμένη τoρτίγια με ντομάτα, αβοκάντο, κόλιανδρο, κρεμμυδάκι φρέσκο, lime	
NEW! ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΣΟΛΟΜΟΣ	7,80€
Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με καπνιστό σολομό, σπαράγγια σωτέ, ρικότα, σχοινόπρασο	
ΑΠΛΑ	4,00€
Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε	
ΜΠΕΪΚΟΝ	5,50€
Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με μπέικον, ντομάτα,μανιτάρια, τυρί	
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	5,50€
Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με γαλοπούλα, ντομάτα, πιπεριά, τυρί	
LIGHT	7,20€
Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με 5 ασπράδια αυγού, γαλοπούλα, τυρί Light, ντομάτα	

Homemade Pancakes

NEW! PANCAKES LEMON RICOTTA	7,80€
Με παπαρουνόσπορο, ricotta, αμύγδαλο φιλέ, raspberries, butter lemon honey sauce	
PANCAKES	4,80€
Με μέλι	
PANCAKES	5,80€
Με μπανάνα, blueberries, raspberries και μέλι	
PANCAKES	5,80€
Με βουτέλα	

Homemade Healthy Pancakes

ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ ΟΛΙΚΗΣ, ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ, ΜΕΛΙ, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

HEALTHY PANCAKES	5,80€
Με μέλι	
HEALTHY PANCAKES	7,80€
Με μούρα, μπανάνα και μέλι	
HEALTHY PANCAKES	7,80€
Με φυστικοβούτυρο, μέλι και μπανάνα	

NEW! Κρέμα Βρώμης

KINGS PORRIDGE	4,20€
Με τσία, blueberries, μπανάνα, κανέλα, butter lemon honey sauce	
APPLE CINNAMON	4,00€
Με μήλο, σταφίδες, κανέλα, αμύγδαλο φιλέ, butter lemon honey sauce	
CHUNKY MONKEY	4,00€
Με μπανάνα, καρύδα, αμύγδαλο φιλέ, μαύρη σοκολάτα	

Κρέμα Τσία

Η ΥΠΕΡΤΡΟΦΗ ΤΣΙΑ ΑΠΟΛΑΣΤΙΚΟΤΕΡΗ ΑΠΟ ΠΟΤΕ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΦΥΣΙΚΗ, ΥΨΗΛΗ ΣΕ Ω3 ΛΙΠΑΡΑ, ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΛΕΪΑ ΒΑΡΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ!!!

PEANUTBUTTER & JELLY	2,70€
Κρέμα τσία με μαρμελάδα raspberry, φυστικοβούτυρο	
ΜΠΑΝΑΝΑ	2,20€
Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, μπανάνα, μέλι, αμύγδαλο φιλέ, κανέλα	
BLUEBERRY	2,20€
Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, blueberries, μέλι, κανέλα	
NUTELLA	2,20€
Κρέμα τσία με γάλα καρύδας, nutella, μπανάνα, αμύγδαλο φιλέ	

Γιαούρτι 2% & Φρουτοσαλάτες

NEW! GRANOLA, granola, μπανάνα, blueberries, αμύγδαλο φιλέ και μέλι	4,80€
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ , μήλο, μπανάνα, δημητριακά και μέλι	4,00€
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΙΞ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ , δημητριακά και μέλι	4,00€
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΟΥΡΑ , blueberries, raspberries, μπανάνα, δημητριακά και μέλι	4,50€
ΓΙΑΟΥΡΤΙ DIET , πράσινο μήλο, ανανά, και λίγο μέλι	4,50€
ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΜΟΝΟ ΦΡΟΥΤΑ) , μήλο, μπανάνα, αχλάδι, ανανά και μέλι	4,50€

Smoothies Φρέσκων Φρούτων

ΤΑ SMOOTHIES ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΔΙΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΦΡΟΥΤΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΜΕ ΑΓΝΟ ΜΕΛΙ!!!

NEW!

ANTI FLU

Raspberries-Διπλό Ginger-Kale-Χυμός Λεμονιού, Μπανάνα

METABOLISM BOOSTER SMOOTHIE

Μπανάνα-Ανανά-Ginger-Πεπόνι-Μάνγκο-Κολοκυθόσπορο-Μέλι

MELON FOREVER

Πεπόνι-Ανανά-Μπανάνα-Χυμό Cranberry-Λεμόνι-Μέλι

VERY BERRY

Blueberries-Raspberries-Φράουλα-Πορτοκάλι-Μέλι

PASSION MANGO

Μάνγκο-Passion fruit-Ανανά-Πορτοκάλι-Μέλι

ANTIOX GINGER

Πορτοκάλι-Raspberries-Ginger-Μέλι

ANTIOX IMMUNE BOOSTER

Πορτοκάλι-Μανταρίνι-Καρότο-Τζίντζερ-Κουρκουμά-Lime-Μέλι

ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΡΟΖ ΓΚΡΕΪΠΦΡΟΥΤ

ΣΠΙΤΙΚΗ ΛΕΜΟΝΑΔΑ (ρωτίστε για τις γεύσεις +0,40)

	S	M	L
	400ml	500ml	600ml
ANTI FLU	4,20€	4,70€	5,20€
METABOLISM BOOSTER SMOOTHIE	4,20€	4,70€	5,20€
MELON FOREVER	3,80€	4,30€	4,80€
VERY BERRY	3,70€	4,20€	4,70€
PASSION MANGO	3,70€	4,20€	4,70€
ANTIOX GINGER	3,70€	4,20€	4,70€
ANTIOX IMMUNE BOOSTER	4,20€	4,70€	5,20€
ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	2,50€	3,20€	3,50€
ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΡΟΖ ΓΚΡΕΪΠΦΡΟΥΤ	3,20€	3,70€	4,20€
ΣΠΙΤΙΚΗ ΛΕΜΟΝΑΔΑ	2,80€	3,30€	3,80€

Smoothies με φρέσκο γάλα ή γάλα καρύδας

ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ EXTRA +0.90

STRAWBERRY BANANA

Φράουλες-Μπανάνα-Γάλα-Μέλι

PEANUT BUTTER

Μπανάνα-Γάλα-Μέλι-Φυστικοβούτυρο

STRAWBERRY COCONUT

Γάλα καρύδας-Φράουλες-Ανανά-Μέλι

BLUEBERRY COCONUT

Γάλα καρύδας-Blueberries-Μπανάνα-Μέλι

	S	M	L
	400ml	500ml	600ml
STRAWBERRY BANANA			4,80€
PEANUT BUTTER			4,90€
STRAWBERRY COCONUT	3,80€	4,30€	4,80€
BLUEBERRY COCONUT	3,80€	4,30€	4,80€

Καφές



ΖΕΣΤΟΙ

ESPRESSO

CAPPUCCINO

AMERICANO

LATTE

NES

NEW!

CARAMEL COCONUT LATTE

NEW!

ALMOND SPICED LATTE

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Η' BITTER

ΚΡΥΟΙ

FREDDO ESPRESSO

FREDDO CAPPUCCINO

ΦΡΑΠΕ

ΣΟΚΟΛΑΤΑ

	S	M	L
	Μονή Δόση	Διπλή Δόση	Τριπλή Δόση
ESPRESSO	1,00€	1,50€	2,00€
CAPPUCCINO	1,50€	2,00€	2,50€
AMERICANO	1,50€	2,00€	2,50€
LATTE	1,90€	2,40€	2,90€
NES	1,40€	1,90€	2,40€
CARAMEL COCONUT LATTE	2,40€	2,90€	3,40€
ALMOND SPICED LATTE	2,40€	2,90€	3,40€
ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Η' BITTER	1,90€	2,40€	2,90€
	Διπλή Δόση	Τριπλή Δόση	Τετραπλή Δόση
FREDDO ESPRESSO	1,80€	2,30€	2,80€
FREDDO CAPPUCCINO	2,00€	2,50€	3,00€
ΦΡΑΠΕ	1,70€	2,20€	2,70€
ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2,00€	2,50€	3,00€