

DELI SANDWICHES

- Chicken & Σαν Μιχάλη Σύρου — 8,1€ | Panini, φιλέτο κοτόπουλο, τυρί Σαν Μιχάλη Σύρου, baby μαρούλι, ranch dressing
- Mortadella & Mozzarella — 8,1€ | Φοκάτσια, Mortadella di Bologna, Mozzarella, τοματίνια confit, φιστίκι Αιγίνης
- Καπνιστός Σολομός & Ανθότυρο — 8,5€ | Bagel, καπνιστός σολομός, ανθότυρο, άνηθος, τουρσί λάχανο, ξύσμα λεμονιού
- Egg Salad — 6,9€ | Ψωμί Sando, αυγοσαλάτα από αυγά ελευθέρας βοσκής, baby σπανάκι, mayo dressing
- Prosciutto & Cream Cheese — 8,2€ | Φοκάτσια, Prosciutto di Parma, cream cheese με ξύσμα λεμονιού, άγρια ρόκα
- Σαλάμι & Γραβιέρα Νάξου — 8,2€ | Φοκάτσια, σαλάμι αέρος Τσιανάβας, γραβιέρα Νάξου, πιπεριές Φλωρίνης, ρόκα
- Pastrami & Raclette Cheese — 8,8€ | Panini, παστράμι μόσχου Τσιανάβας, τυρί raclette, πίκλα αγγουριού, μουστάρδα Dijon
- Prosciutto & Γραβιέρα Νάξου — 8,9€ | Φοκάτσια, Prosciutto di Parma, γραβιέρα Νάξου, ντομάτα, παλαιωμένο βαλσάμικο, ελαιόλαδο, βασιλικός
- Μελιτζάνα Χούμους — 5,9€ | Λαγανάκι σίκαλης, χούμους, ψητή μελιτζάνα, ρόκα, ντομάτα
- Bagel Salami — 5,9€ | Bagel καλαμποκιού, σαλάμι, γραβιέρα, ντομάτα, μαρούλι, μαγιονέζα
- Sunny Salami — 6,5€ | Bagel, αυγό μάτι, σαλάμι Τσιανάβας, τυρί gouda
- Sando γαλοπούλα — 4,6€ | Ψωμί Sando, τυρί κρέμα, γαλοπούλα
- Κοτόπουλο Coleslaw — 7,6€ | Ψωμί Sando, ζουμερό στήθος κοτόπουλο, σαλάτα coleslaw

****Αλλεργιογόνα: ξηροί καρποί**

FIT / FUNCTIONAL SANDWICHES

- Omelet Sandwich — 6,6€ | Λαγανάκι σίκαλης, ομελέτα, καπνιστό φιλέτο γαλοπούλας, τυρί light, ντομάτα, σωτέ baby σπανάκι, dijon
- Παστράμι Γαλοπούλας Ανθότυρο — 6,2€ | Μπαγκέτα Καμπαγιού σίκαλης, παστράμι γαλοπούλας, ανθότυρο, καρύδια, ρόκα, μπαλσάμικο
- Γαλοπούλα μους φέτας — 5,9€ | Λαγανάκι σίκαλης , φιλέτο γαλοπούλας, μους φέτας light, μελιτζάνα, ντομάτα
- Mayo Light Tuna — 6,5€ | Μπαγκέτα Καμπαγιού σίκαλης, τόνος σε νερό, light mayo, κάπαρη, ελιές, καρότο, αγγουράκι, φρέσκο κρεμμυδάκι
- Κοτόπουλο Guacamole — 6,9€ | Καμπαγιού σίκαλης, φιλέτο κοτόπουλου, ντομάτα, guacamole
- Golden Turkey Sandwich — 6,4€ | Λαγανάκι σίκαλης, αυγό μάτι, φιλέτο γαλοπούλας, τυρί light, ψητές πιπεριές, Dijon
- Το διάσημο Reuben αλλά light— 6,9€ | Καμπαγιού σίκαλης, παστράμι γαλοπούλας Τσιανάβας, με λιωμένο τυρί light, dijon, light mayo.
- Το Χωριάτικο— 7,1€ | Λαγανάκι σίκαλης, φιλέτο στήθους κοτόπουλο, ντομάτα αγγούρι, φέτα Π.Ο.Π., dressing άνιθου

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Ντακάκια Χαρουπιού — 7,2€ | Ντομάτα, ντοματίνια, ελιές, κάπαρη, κρίταμος, ξινομυζήθρα Χανίων
- Καπνιστός Σολομός — 9,1€ | Καπνιστός σολομός, mix λαχανικών, αγγουράκι, ραπανάκι, φρέσκο κρεμμυδάκι, dressing άνηθου
- Κοτόπουλο Αβοκάντο — 9,1€ | Φιλέτο κοτόπουλου, τυρί Σαν Μιχάλη, μαρούλι, καρότο, αβοκάντο, ντοματίνια, κρουτόν, ranch dressing ,
- Φακές Beluga — 6,2€ | Φακές Beluga, βινεγκρέτ φέτας, mix λαχανικών πιπεριά, κρεμμύδι, λιαστή ντομάτα
- Τόνου — 7,2€ | Φιλέτο τόνου, ντοματίνια, μαρούλι, ρόκα, ελιές κάπαρη, αγγουράκι, φρ. κρεμμυδάκι, βινεγκρέτ
- Power Τόνος — 7,7€ | Φιλέτο τόνου, αυγό, κόκκινα φασόλια, καλαμπόκι, πίκλες κρεμμυδιού, πράσινη σαλάτα, ντομάτα, αγγούρι, βινεγκρέτ μουστάρδας
- Πέννες Κοτόπουλο — 7,9€ | Πέννες χαμηλού γλυκαιμικού, φιλέτο κοτόπουλο, κεφαλοτύρι light, ρόκα, λιαστή τομάτα, βινεγκρέτ μουστάρδας
- Pasta Tuna— 7,7€ | Πέννες χαμηλού γλυκαιμικού, φιλέτο τόνου, πιπεριές Φλωρίνης, κρεμμυδάκι, μαϊντανός, τριμμένο αμύγδαλο, σος αβοκάντο

ΑΥΓΑ

- Ομελέτα — 4,3€ | 2 αυγά ελευθέρας βοσκής, συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης
- Ομελέτα γαλοπούλα — 5,6€ | 2 αυγά ελευθέρας βοσκής, γαλοπούλα, συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης
- Ομελέτα φέτα ντοματίνια — 6,2€ | 2 αυγά ελευθέρας βοσκής, φέτα ΠΟΠ, ντοματίνια, συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης
- Ομελέτα παστράμι γαλοπούλα — 6,9€ | 2 αυγά ελευθέρας βοσκής, παστράμι γαλοπούλας, τυρί light, συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης
- Ομελέτα σολομός — 7,9€ | 2 αυγά ελευθέρας βοσκής, σολομός, ανθότυρο συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης

ΚΑΦΕΣ

• Espresso	€ 2,40
• Διπλός espresso	€ 2,60
• Americano	€ 2,60
• Espresso διπλός macchiato	€ 2,70
• Cappuccino	€ 2,90
• Flat White	€ 2,90
• Freddo Espresso	€ 2,70
• Freddo Cappuccino	€ 2,90
• Protein Freddo Cappuccino	€ 5,10
• Φίλτρου	€ 2,50
• Φίλτρου φουντούκι	€ 2,50
• Hazelnut Protein Iced Coffee	€ 5,90

Αρωματικός καφές φίλτρου φουντούκι, 1 scoop πρωτεΐνης ορού γάλακτος, γάλα αμυγδάλου

*+1,0€ δόση espresso

*+0,8€ Γάλα αμυγδάλου

ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ

• 40% κακάο	€3,5
• Γάλακτος	€3,5
• Λευκή	€3,5
• Φουντούκι	€3,5
• Biscoff	€3,5
• Mexican	€3,9

*+0,5€ Γάλα αμυγδάλου

ΦΥΣΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ

• Πορτοκάλι	€3,9
• Πορτοκάλι Κουρκουμάς	€4,0
• Πορτοκάλι Μήλο Καρότο Τζίντζερ	€4,4

SMOOTHIES 5,5€

- Μους Αβοκάντο με Πρωτεΐνη
- Μπανάνα Φυστικοβούτυρο
- Φράουλες Μπανάνα
- Apple Nuts
- Κανέλα Μπανάνα Φυστικοβούτυρο

WHEY BANILIA BIOTECH

WHEY OPTIMUM GOLD STANDARD CHOCOLATE

WHEY COOKIES AND CREAM

*ΠΕΠΤΙΔΙΑ ΚΟΛΑΓΟΝΟΥ+ 1,5€,

Βρώμη +0,8€, Στραγγιστό Γιαούρτι 2% +1,3€, Γάλα Αμυγδάλου, Αγελάδος 0%, Αγελάδος Πλήρες +1,6€

ΤΣΑΙ/ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

• Τσάι Breakfast	€2,5
• Τσάι Earl Grey	€2,5
• Τσάι Κεϋλάνης	€2,5
• Πράσινο Τσάι	€2,5
• Χαμομήλι & Λεμονόχορτο	€2,5
• Αφέψημα για Χοληστερίνη	€2,5
• Αφέψημα για Σάκχαρο	€2,5
• Αφέψημα για Υπέρταση	€2,5
• Βήχιο για το κρυολόγημα	€2,5
• Γαϊδουράγκαθο για το συκώτι	€2,5

ΓΛΥΚΑ

• Μίνι μπάρα με αμύγδαλα, χωρίς ζάχαρη	€1,8
• Μίνι μπάρα με κάσιους, χωρίς ζάχαρη	€1,8
• Μπάρα με φιστίκι Αιγίνης χωρίς ζάχαρη	€2,4
• Carrot Κέικ χωρίς ζάχαρη	€4,1
• Bagels!!!! Ρωτήστε μας	€5,5

ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ

• Αγελάδος 2% /5% με μέλι	€3,6
• Μπανάνα, φυστ/τυρο, σοκολάτα, αγαύη	€5,9
• Γκρανόλα, Μήλο, κανέλα, καρύδι, αγαύη	€6,2
• Βρώμη, μίγμα ξηρών καρπών, ταχίνι, μήλο, κανέλα, αγαύη	€6,2
• Δεν παίζεται, μπανάνα, κακάο, φουντούκια, μαύρη σοκολάτα	€6,2
• Τροπικάρα, ανανάς, καρύδα, φιστίκι Αιγίνης	€6,2

****Αλλεργιογόνα: ξηροί καρποί**