

DELI SANDWICHES

- Chicken & Σαν Μιχάλη Σύρου — 9,1€ | Panini, φιλέτο κοτόπουλο, τυρί Σαν Μιχάλη Σύρου, baby μαρούλι, ranch dressing
- Mortadella & Mozzarella — 9,2€ | Φοκάτσια, Mortadella di Bologna, Mozzarella, τοματίνια confit, φιστίκι Αιγίνης
- Καπνιστός Σολομός & Ανθότυρο — 9,2€ | Καμπαγιού, καπνιστός σολομός, ανθότυρο, άνηθος, τουρσί λάχανο, ξύσμα λεμονιού
- Egg Salad — 7,2€ | Ψωμί Sando, αυγοσαλάτα από αυγά ελευθέρας βοσκής, baby σπανάκι, mayo dressing
- Prosciutto & Cream Cheese — 9,3€ | Φοκάτσια, Prosciutto di Parma, cream cheese με ξύσμα λεμονιού, άγρια ρόκα
- Σαλάμι & Γραβιέρα Νάξου — 8,8€ | Φοκάτσια, σαλάμι αέρος Τσιανάβας, γραβιέρα Νάξου, πιπεριές Φλωρίνης, ρόκα
- Pastrami & Raclette Cheese — 9,7€ | Panini, παστράμι μόσχου Τσιανάβας, τυρί raclette, πίκλα αγγουριού, μουστάρδα Dijon
- Prosciutto & Γραβιέρα Νάξου — 9,4€ | Φοκάτσια, Prosciutto di Parma, γραβιέρα Νάξου, ντομάτα, παλαιωμένο βαλσάμικο, ελαιόλαδο, βασιλικός
- Μελιτζάνα Χούμους — 6,8€ | Λαγανάκι σίκαλης, χούμους, ψητή μελιτζάνα, ρόκα, ντομάτα
- Bagel Salami — 6,7€ | Bagel καλαμποκιού, σαλάμι, γραβιέρα, ντομάτα, μαρούλι, μαγιονέζα
- Sunny Salami — 7,2€ | Bagel, αυγό μάτι, σαλάμι Τσιανάβας, τυρί gouda
- Sando γαλοπούλα — 5,7€ | Ψωμί Sando, τυρί κρέμα, γαλοπούλα
- Κοτόπουλο Coleslaw — 8,8€ | Ψωμί Sando, ζουμερό στήθος κοτόπουλο, σαλάτα coleslaw

****Αλλεργιογόνα: ξηροί καρποί**

FIT / FUNCTIONAL SANDWICHES

- Omelet Sandwich — 7,5€ | Λαγανάκι σίκαλης, ομελέτα, καπνιστό φιλέτο γαλοπούλας, τυρί light, ντομάτα, σωτέ baby σπανάκι, dijon
- Παστράμι Γαλοπούλας Ανθότυρο — 7,1€ | Μπαγκέτα Καμπαγιού σίκαλης, παστράμι γαλοπούλας, ανθότυρο, καρύδια, ρόκα, μπαλσάμικο
- Γαλοπούλα μους φέτας — 7,1€ | Λαγανάκι σίκαλης , φιλέτο γαλοπούλας, μους φέτας light, μελιτζάνα, ντομάτα
- Mayo Light Tuna — 8,6€ | Μπαγκέτα Καμπαγιού σίκαλης, τόνος σε νερό, light mayo, κάπαρη, ελιές, καρότο, αγγουράκι, φρέσκο κρεμμυδάκι
- Κοτόπουλο Guacamole — 8,6€ | Καμπαγιού σίκαλης, φιλέτο κοτόπουλου, ντομάτα, guacamole
- Golden Turkey Sandwich — 7,9€ | Λαγανάκι σίκαλης, αυγό μάτι, φιλέτο γαλοπούλας, τυρί light, ψητές πιπεριές, Dijon
- Το διάσημο Reuben αλλά light— 8,4€ | Καμπαγιού σίκαλης, παστράμι γαλοπούλας Τσιανάβας, με λιωμένο τυρί light, dijon, light mayo.
- Το Χωριάτικο— 8,4€ | Λαγανάκι σίκαλης, φιλέτο στήθους κοτόπουλο, ντομάτα αγγούρι, φέτα Π.Ο.Π., dressing άνηθου

ΣΑΛΑΤΕΣ

- Ντακάκια Χαρουπιού — 8,9€ | Ντομάτα, ντοματίνια, ελιές, κάπαρη, κρίταμος, ξινομυζήθρα Χανίων
- Καπνιστός Σολομός — 9,6€ | Καπνιστός σολομός, mix λαχανικών, αγγουράκι, ραπανάκι, φρέσκο κρεμμυδάκι, dressing άνηθου
- Κοτόπουλο Αβοκάντο — 9,8€ | Φιλέτο κοτόπουλου, τυρί Σαν Μιχάλη, μαρούλι, καρότο, αβοκάντο, ντοματίνια, κρουτόν, ranch dressing ,
- Φακές Beluga — 7,5€ | Φακές Beluga, βινεγκρέτ φέτας, mix λαχανικών πιπεριά, κρεμμύδι, λιαστή ντομάτα
- Τόνου — 8,9€ | Φιλέτο τόνου, ντοματίνια, μαρούλι, ρόκα, ελιές κάπαρη, αγγουράκι, φρ. κρεμμυδάκι, βινεγκρέτ
- Power Τόνος — 10,1€ | Φιλέτο τόνου, αυγό, κόκκινα φασόλια, καλαμπόκι, πίκλες κρεμμυδιού, πράσινη σαλάτα, ντομάτα, αγγούρι, βινεγκρέτ μουστάρδας
- Πέννες Κοτόπουλο — 9,8€ | Πέννες χαμηλού γλυκαιμικού, φιλέτο κοτόπουλο, κεφαλοτύρι light, ρόκα, λιαστή τομάτα, βινεγκρέτ μουστάρδας
- Pasta Tuna— 9,8€ | Πέννες χαμηλού γλυκαιμικού, φιλέτο τόνου, πιπεριές Φλωρίνης, κρεμμυδάκι, μαϊντανός, τριμμένο αμύγδαλο, σος αβοκάντο

ΑΥΓΑ

- Ομελέτα — 5,9€ | 3 αυγά ελευθέρας βοσκής, συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης
- Ομελέτα γαλοπούλα — 7,1€ | 3 αυγά ελευθέρας βοσκής, γαλοπούλα, συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης
- Ομελέτα φέτα ντοματίνια — 7,5€ | 3 αυγά ελευθέρας βοσκής, φέτα ΠΟΠ, ντοματίνια, συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης
- Ομελέτα παστράμι γαλοπούλα — 8,5€ | 3 αυγά ελευθέρας βοσκής, παστράμι γαλοπούλας, τυρί light, συνοδεύεται από μπαγκετάκι καμπαγιού σίκαλης
- Ομελέτα σολομός — 9,5€ | 3 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 €4,1
- Πορτοκάλι Κουρκουμάς €4,3
- Πορτοκάλι Μήλο Καρότο Τζίντζερ €4,9
- Καρότο €5,5

SMOOTHIES 6,8€

- Creamy Chocolate Avocado
- Chocolate Banana Peanut Butter
- Classic Banana Strawberry
- Apple Pie
- Apple Pie
- Berry Shake
- Acai Bowl

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 €1,9
- Μίνι **μπάρα** με κάσιους, χωρίς ζάχαρη €1,9
- **Μπάρα** με φιστίκι Αιγίνης χωρίς 'ζάχαρη €2,4
- Carrot **Κέικ** χωρίς ζάχαρη €4,1
- **Bagels!!!!** Ρωτήστε μας €5,7

ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ

- Αγελάδος 2% /5% **καρύδια μέλι** €4,4
- **Snickers Bowl** φυστικοβούτυρο, σοκολάτα, γκρανόλα €6,9
- **Apple Pie Bowl** μήλο ταχίνι γκρανόλα €6,9
- **Tropical Bowl** ανανάς μάνγκο, καρύδα €6,9
- **Chocolate Banana Bowl** φουντούκια μπανάνα σοκολάτα €6,9
- **Energy Mix Bowl** ξηροί καρποί μήλο €6,9

****Αλλεργιογόνα: ξηροί καρποί**