

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΑΛΑΤΩΝ

Είδος σαλάτας	Συστατικά	Συστατικά Dressing	Τιμή € μικρή/μεγάλη
ΚΑΙΣΑΡΑ	Μαρούλι, Κοτόπουλο φούρνου, Μπέικον, Ντοματίνια, Παρμεζάνα (γάλα), Μαύρο πιπέρι	μαγιονέζα (αυγό, μουστάρδα), παρμεζάνα (γάλα), χυμός λεμονιού, θαλλική μουστάρδα (σιτάρι)	4,50/7,00
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ	Μείγμα χόρτων, Γαρίδες, Σύκα παστά, Καρύδια, Ρόδι	ελαιόλαδο, μέλι, βαλσάμικο, σκόρδο	5,00/7,50
ΜΑΚΑΡΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	Διάφορα χόρτα, Μακαρόνια (σιτάρι, γλουτένη), Κοτόπουλο φούρνου, Καλαμπόκι, μανούρι (γάλα), Λιαστές Ντομάτες, Παρμεζάνα (γάλα)	ελαιόλαδο, θαλλική μουστάρδα (μουστάρδας, σιτάρι), σκόνη τσίλι (κύνιο, σκόνη σκόρδου, αποξηραμένη ρίγανη, αλάτι), αποξηραμένο σκόρδο, αποξηραμένο κρεμμύδι, χυμός γλυκολέμονου, μέλι	4,75/7,25
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	Μακαρόνια (σιτάρι, γλουτένη), Κοτόπουλο φούρνου, Καλαμπόκι, μανούρι (γάλα), Λιαστές Ντομάτες, Παρμεζάνα (γάλα)	ελαιόλαδο, θαλλική μουστάρδα (μουστάρδας, σιτάρι), σκόνη τσίλι (κύνιο, σκόνη σκόρδου, αποξηραμένη ρίγανη, αλάτι), αποξηραμένο σκόρδο, αποξηραμένο κρεμμύδι, χυμός γλυκολέμονου, μέλι	5.00
ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	Μαρούλι, Ρόκα, Κραμπί, Αγγουράκι, Ντομάτα, Φέτα (γάλα), Κόκκιμο και πράσινο πιπέρι, Κρεμμύδι, Μαϊντανό, Κάπαρη, Ελιά	ελαιόλαδο, ξύδι κόκκινο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη	4,25/6,50
ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Μαρούλι, Ρόκα, Κραμπί, Αγγουράκι, Ντομάτα, Φέτα (γάλα), Κόκκιμο και πράσινο πιπέρι, Κρεμμύδι, Μαϊντανό.	ελαιόλαδο, ξύδι κόκκινο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη	2.00
ΕΛΛΗΝΙΚΗ	Ντομάτα, Αγγουράκι, Φέτα (γάλα), Ελιές, Κρεμμύδι, Πιπέρι, Ρίγανη	ελαιόλαδο, ξύδι κόκκινο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη	4,50/7,00
ΣΑΛΑΤΑ SIMON	Διάφορα χόρτα, Φέτα με σιγάμι (γάλα), Ρόδι, Καρύδια, Σύκα παστά, Καλαμπόκι	ελαιόλαδο, βαλσάμικο, χυμός ροδιού, αλάτι, ζάχαρη	6.75
GRILLED MANOURI SALAD	Σπανόχ, Μανούρι (γάλα), Κάσιους, Κράνμπερις, Φράουλες, Σύκα πάστα, Νιφάδες βρώμης.	ελαιόλαδο, μέλι, ξύδι, σκόρδο	7.00
ΡΟΚΑ	Ρόκα, Καβουρδισμένα αμύγδαλα, Λιαστές ντομάτες, Ρόδι, Φράουλες, Παρμεζάνα (γάλα)	ελαιόλαδο, μέλι, ξύδι, σκόρδο	4,50/6,75
CHICKEN FRUIT FOREST	Μαρούλι, Κοτόπουλο σχάρας, Καλαμπόκι, Ρόδι, Κάσιους, Σύκα παστά	κατενιστή σάλτσα μπάρμπεκιου, φρούτα δάσους, ζάχαρη, συμπυκνωμένος χυμός πορτοκαλιού, συμπυκνωμένος χυμός ανανά, υγρό καπνός, πάστα φρούτα δάσους.	7.00
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ	Σπανόχ, Προσούτο, Σύκα παστά, Φέτα (γάλα), Ρόδι, Καρύδια	ελαιόλαδο, μέλι, μηλόξυδο, αλάτι	7.00
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Κταπόδι, Σουτιές, Γαρίδες, Μαρούλι, Ντομάτα, Αγγουράκι	μαγιονέζα νηστίσιμη (σάγια), κέτσαπ (σέλινο), worcestersauce (σάγια, μουστάρδα), εκχύλισμα σκόρδου, κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι	7.50
ΣΟΛΟΜΟΣ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ	Μαρούλι, Κραμπί, Σολομό, Γαρίδες, Αγγουράκι	ελαιόλαδο, ξύδι, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη	7.50
FOUR SEASON CHICKEN	Μαρούλι, Κοτόπουλο σχάρας, Ντομάτα, Αγγουράκι, Καρότο, Πιπερία	ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, μέλι, αλάτι, χυμός γλυκολέμονου, πιπέρι	4,50/7,00
SALANOVA CHICKEN	Μαρούλι σαλανόβα, Κοτόπουλο φούρνου, Ντοματίνια, Αγγουράκι, Πιπεριές, Καρότο, Καλαμπόκι	ελαιόλαδο, μέλι, ξύδι, σκόρδο	7.00
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ	Μαρούλι, Καλαμπόκι, Τόνο, Αυγό, Αγγουράκι, Ντομάτα, Πιπέρι	μαγιονέζα νηστίσιμη (σάγια), κέτσαπ (σέλινο), worcestersauce (σάγια, μουστάρδα), εκχύλισμα σκόρδου, κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι	7.00
ΣΑΛΑΤΑ ΚΙΝΟΑ	Κινόα, Μπρόκολο, Αβοκάντο, Πιπεριές, Κράνμπερις, Καρύδια, Δυόσμος	ελαιόλαδο, μέλι, λάιμ, αποξηραμένα λαχανικά (σέλινο), πιπερόριζα (τζίντζερ).	5.75
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΟΥΝΤΛΣ	Νούντλς (σιτάρι), Κοτόπουλο σχάρας, Λάχανο κινέζικο, Πιπεριά, Καλαμπόκι, Κάσιους, Κόκκινο λάχανο, Κόλιανδρο	γλυκιά σάλτσα τσίλι, σάλτσα σάγιας με μειωμένο αλάτι (σάγιας, σιτάρι), ζάχαρη, ιαπωνικό κρασί.	5.00
MEXICAN CHICKEN SALAD	Κοτόπουλο τηγανητό, Καλαμπόκι, Ρεβύθια, Φασόλια, Κόλιανδρος, Μαρούλι, Πιπεριές, Ντομάτα	ελαιόλαδο, μέλι, μηλόξυδο, αλάτι	7.50
MEXICAN VEGAN SALAD	Καλαμπόκι, Φασόλια, Ρεβύθια, Κόλιανδρος, Μαρούλι, Πιπεριές, Ντομάτα	ελαιόλαδο, μέλι, μηλόξυδο, αλάτι	4,75/7,00
ΚΡΗΤΙΚΗ ΝΤΑΚΟΣΑΛΑΤΑ	κρίθινος ντάκος (κριθάρι, σιτάρι), ντομάτα, φέτα (πρόβειο και αιγινό γάλα), πιπεριές, κρεμμύδια, αγγούρι, ελιές, μαϊντανός, ρίγανη.	ελαιόλαδο	7.00
ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΛΟΥΤΙ	Λουβί, ντομάτα, αγγουράκι, φιλέτο τόνου, ελιές, πιπεριά, κρεμμύδι.	ελαιόλαδο, ξύδι κόκκινο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη	6.50
ΦΑΚΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ	Φακές, χαλούμι, ντομάτα, αγγουράκι τουρσί, πιπεριά, ελιές, καρότα, κρεμμύδι, κόλιανδρος.	ελαιόλαδο, αγγλική μουστάρδα, μέλι, χυμός, πορτοκαλιού, χυμός λεμονιού, αλάτι, πιπέρι.	5.50
ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	Μακαρόνια χωριάτικα, ντομάτα, κοτόπουλο, χαλούμι, μαϊντανός, δυόσμος.	ελαιόλαδο, λεμόνι, αλάτι, πιπέρι άσπερο.	5.50

ORANGE CHICKEN SALAD (new)	Διάφορα είδη μαρουλιών, κοτόπουλο φιλέτο, πορτοκάλι (16%), τυρί ένταμι (γάλα), αυγά ξυδάτα, ρόδι	ελαιόλαδο, αγγλική μουστάρδα, χυμός πορτοκαλιού, μέλι	7.50
HALLOWEEN SALAD (new)	Γλυκοκόλοκο ψημένο (σέλινο), σπανάκι, ρόδι, κατσικίσιο τυρί (γάλα), σπάρκι κολοκύθας, χιρομέρι	ελαιόλαδο, μέλι, μηλόξυδο, αλάτι	5.50
ΚΡΗΤΙΚΗ ΝΤΑΚΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΞΥΝΟΜΥΖΗΘΡΑ (new)	ντομάτα, κρίθινος ντάκος (κριθάρι), ξυνομυζήθρα (γάλα), κρεμμύδια, ελιές, κουτρούβι τουρσί, ρίγανη	ελαιόλαδο	5.50
KATSU CHICKEN BOWL (new)	Ρύζι σούσι, κοτόπουλο φιλέτο, ξύδι ρυζιού, φύτρες φασολιών, ντομάτα, μπέικον, αγγούρι, αυγό, αλάτι, πιπερόριζα, ραπανάκι τουρσί, ιαπωνικό κρασί (άμυλο σιροπιού (άμυλο καλαμποκιού), ζάχαρη, αλκοόλ, άρωμα, νερό), ιαπωνέζικη μαγιονέζα (φυτικό λάδι (κραμβέλαιο, σιγέλαιο), αλάτι, μπαχαρικά (μουστάρδα)), σάλτσα σόγιας (Σόγια, Σιτάρι), Σκόνη φυκιών (Ascorhyllum nodosum), σησάμι	ιαπωνέζικη μαγιονέζα (σόγια, αυγό, ξύδι, κριθάρι, μουστάρδα), σάλτσα σόγιας, σκόνη φυκιών	5.50
ASIAN SEAFOOD BOWL (new)	ρύζι σούσι, γαρίδες πανέ (γαρίδα, αλεύρι σίτου), ορεκτικό από ψάρι με γεύση κάβουρα (ψάρι, άμυλο σιταριού, άμυλο καλαμποκιού, εκχύλισμα καβουριού (καβούρι) πρωτεΐνη σόγιας, ασπράδι αυγού), ντοματίνια, ενταμάμι αποφλοιωμένα (σόγια), σολομός με σάλτσα τεριγιάκι (ψάρι {σόγιας, σιτάρι}, σάλτσα φυκιών (σόγια, σησαμέλαιο), πιπερόριζα ροζ, κόκκινο λάχανο, Πικάντικη μαγιονέζα (σόγια, αυγό, κριθάρι), μπαχαρικά (μουστάρδα)), πικάντικη σάλτσα sriracha, ψημένο μαύρο σησάμι, σησάμι	ιαπωνικό κρασί, ξύδι ρυζιού, σάλτσα σόγιας (σόγιας, σιτάρι), ζάχαρη, τεκίλα	5.75



Συστατικά Dressing	Διατροφικές πληροφορίες ανά 100γρ.
--------------------	------------------------------------

Καίσαρα: μαγιονέζα (κραμβέλαιο, νερό, κρόκος αυγού, ξύδι, μουστάρδα, αλάτι), νερό, παρμεζάνα (γάλα αγελάδος, αλάτι, πιτυά), χυμός λεμονιού, θαλλική μουστάρδα (νερό, αλεύρι μουστάρδας, ξύδι αλκοόλης, αλεύρι από σιτάρι, αλάτι, ζάχαρη, σιρόπι καραμελωμένης ζάχαρης.	Ενέργεια/Energy: 1795kj/429kcal, Λιπαρά/Fat: 47gr, εκ των οποίων κορεσμένα/of which saturated: 4.6gr, Υδατάνθρακες/Carbohydrates: 2gr, of which sugars: 1.9gr, Πρωτεΐνες/Proteins: 2.6gr, Αλάτι/Salt: 1.1gr
Καίσαρα: μαγιονέζα (κραμβέλαιο, νερό, κρόκος αυγού, ξύδι, μουστάρδα, αλάτι), νερό, παρμεζάνα (γάλα αγελάδος, αλάτι, πιτυά), χυμός λεμονιού, θαλλική μουστάρδα (νερό, αλεύρι μουστάρδας, ξύδι αλκοόλης, αλεύρι από σιτάρι, αλάτι, ζάχαρη, σιρόπι καραμελωμένης ζάχαρης.	Ενέργεια/Energy: 1795kj/429kcal, Λιπαρά/Fat: 47gr, εκ των οποίων κορεσμένα/of which saturated: 4.6gr, Υδατάνθρακες/Carbohydrates: 2gr, of which sugars: 1.9gr, Πρωτεΐνες/Proteins: 2.6gr, Αλάτι/Salt: 1.1gr
Μεσογειακό: γιαούρτι(γάλα), γάλα, κόλιανδρος, αλάτι, σκόρδο, πιπέρι, χυμός λεμονιού.	Ενέργεια/Energy: 441kj/105kcal, Λιπαρά/Fat: 7.2gr, εκ των οποίων κορεσμένα/of which saturated: 5.5gr, Υδατάνθρακες/Carbohydrates: 5.2gr, of which sugars: 0gr, Πρωτεΐνες/Proteins: 4.8gr, Αλάτι/Salt: 1.2gr
Ρόκας/Γαρίδας: ελαιόλαδο, μέλι, βαλσάμικο, σκόρδο	Ενέργεια/Energy: 2329kj/562kcal, Λιπαρά/Fat: 46gr, εκ των οποίων κορεσμένα/of which saturated: 6.6gr, Υδατάνθρακες/Carbohydrates: 36gr, of which sugars: 36gr, Πρωτεΐνες/Proteins: 0gr, Αλάτι/Salt: 0.02gr
Μακαρονοσαλάτας: ελαιόλαδο, θαλλική μουστάρδα (νερό, αλεύρι μουστάρδας, ξύδι αλκοόλης, αλεύρι από σιτάρι, αλάτι, ζάχαρη, σιρόπι καραμελωμένης ζάχαρης, πίτουρο μουστάρδας, γαρίφαλα, πιπέρι, σκόνη τσίλι {κύμινο, σκόνη σκόρδου, αποξηραμένη ρίγανη, αλάτι}, αποξηραμένο σκόρδο, αποξηραμένο κρεμμύδι), χυμός γλυκολέμονου, μέλι, γλυκολέμονο.	Ενέργεια/Energy: 1929kj/467kcal, Λιπαρά/Fat: 45gr, εκ των οποίων κορεσμένα/of which saturated: 6.3gr, Υδατάνθρακες/Carbohydrates: 14gr, of which sugars: 12gr, Πρωτεΐνες/Proteins: 1.4gr, Αλάτι/Salt: 0.78gr
Χωριάτικης/Ελληνικής: ελαιόλαδο, ξύδι κόκκινο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη	5.50
ελαιόλαδο, βαλσάμικο, χυμός ροδιού, αλάτι, ζάχαρη	5.50
ελαιόλαδο, μέλι, ξύδι, σκόρδο	5.50

ελαιόλαδο, μέλι, ξύδι, σκόρδο	5.50
ελαιόλαδο, μέλι, ξύδι, σκόρδο	3.00
καπνιστή σάλτσα μπαρμπεκιου (ζάχαρη,πάστα ντομάτας,νερό,ξύδι αλκοόλης,μελάσες,αλάτι,τροποποιημένο άμυλο, κρεμμύδι ξηρό,πάτερικα,σκόρδο ξηρό,κόλιανδρο ξηρό,καπνιστά καρυκεύματα,μαύρο πιπέρι,μοσχοκάρυδο), φρούτα δάσους, ζάχαρη, συμπυκνωμένος χυμός πορτοκαλιού, συμπυκνωμένος χυμός ανανά, υγρός καπνός (γέυση καπνού,νερό,βελτιωτικό γέυσης), πάστα φρούτα δάσους (σιρόπι γλυκόζης, άχρια μούρα, ζάχαρη).	5.75
ελαιόλαδο, μέλι, μηλόξυδο, αλάτι	5.50
μαγιονέζα νησίσιμη (νερό, λάδι από σόγια, τροποποιημένο άμυλο, ξύδι, ζάχαρη, μουστάρδα σκόνη, αλάτι, λεμόνι), κέτσαπ (ντομάτα, ξύδι, ζάχαρη, αλάτι, εκχύλισμα μπαχαρικών {περιέχει σέλινο}), νερό, worcestersauce (νερό, σιρόπι γλυκόζης, ξύδι, υδρολυμένη σόγια και πρωτεΐνη αραβοσίτου, αλάτι, ζάχαρη, φυσικά αρωματικά, βότανα, μπαχαρικά (περιέχει μουστάρδα), συντηρητικό: βενζοϊκό νάτριο, εκχύλισμα σκόρδου, κρεμμύδι), αλάτι, πιπέρι.	6.75
ελαιόλαδο, ξύδι κόκκινο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη	6.50
ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, μέλι, αλάτι, χυμός γλυκολέμονου, πιπέρι.	3.25
ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, μέλι, αλάτι, χυμός γλυκολέμονου, πιπέρι.	5.75
ελαιόλαδο, μέλι, ξύδι, σκόρδο	5.75
μαγιονέζα νησίσιμη (νερό, λάδι από σόγια, τροποποιημένο άμυλο, ξύδι, ζάχαρη, μουστάρδα σκόνη, αλάτι, λεμόνι), κέτσαπ (ντομάτα, ξύδι, ζάχαρη, αλάτι, εκχύλισμα μπαχαρικών {περιέχει σέλινο}), νερό, worcestersauce (νερό, σιρόπι γλυκόζης, ξύδι, υδρολυμένη σόγια και πρωτεΐνη αραβοσίτου, αλάτι, ζάχαρη, φυσικά αρωματικά, βότανα, μπαχαρικά (περιέχει μουστάρδα), συντηρητικό: βενζοϊκό νάτριο, εκχύλισμα σκόρδου, κρεμμύδι), αλάτι, πιπέρι.	5.75
ελαιόλαδο, μέλι, λάιμ, κουχαρεκ (αλάτι, αποξηραμένα λαχανικά, καρότο, παστινάκι, κρεμμύδι, σέλινο, φύλλα μαιντανό, σκουράνθα, λάχανο, ρίζα μαιντανού, ντομάτα, γλυκιά πάτερικα, σκόρδο, ζάχαρη), πιπερόριζα (τζίντζερ).	5.00
γλυκιά σάλτσα τσίλι (νερό, ζάχαρη, κόκκινο τσίλι, σκόρδο), νερό, σάλτσα σόγιας με μειωμένο αλάτι (νερό, σπόροι σόγιας, σιτάρι, αλάτι, ξύδι, αιθυλική αλκοόλη, ζάχαρη), ζάχαρη, ιαπωνικό κρασί (άμυλο σιροπιού {άμυλο καλαμποκιού}, ζάχαρη, ζυμωμένα καρυκεύματα {άμυλο σιροπιού, αλκοόλ, ρύζι, ρύζι γλασέ, αλάτι, βύνη ρυζιού νερό}, ξύδι {ρύζι, αλκοόλ}, αλκοόλ, άρωμα, νερό), άμυλο πατάτας, μήλο, κοτόπουλο, πιπερόριζα, καρότα, κρεμμύδια, γλυκάνισος, λεμονόχορτο σκόνη.	4.00
ελαιόλαδο, μέλι, μηλόξυδο, αλάτι	6.00
ελαιόλαδο, μέλι, μηλόξυδο, αλάτι	4.00