

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

ALLERGENS INGREDIENTS INFORMATION



Στοχεύοντας στην ουσιαστική ενημέρωση των πελατών που επισκέπτονται τα καταστήματά μας, παραθέτουμε πληροφορίες σχετικά με τα συστατικά ή προϊόντα που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες ή δυσανεξίες στα μη προσκευασμένα τρόφιμα / Aiming to effectively inform customers who visit our stores, we provide information about ingredients or products that may cause allergies or intolerances, in non-prepacked foods.

Όσον αφορά προϊόντα συσκευασμένα, οι πληροφορίες των αλλεργιογόνων αναγράφονται στην επισήμανση (στα συστατικά του προϊόντος). / For prepacked products, the allergen information is indicated on the label (product ingredients). Σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή νομοθεσία (ΕΚ 1169/2011) τα συστατικά που δύναται να προκαλέσουν αλλεργίες είναι τα ακόλουθα: / According to the current European Regulation (EU) No 1169/2011 the ingredients that may cause allergies are the following :

1. Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, δηλαδή:σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη,όλυρα,σιτηρό kamut ή υβριδικές ποικιλίες τους, και προϊόντα με βάση τα δημητριακά αυτά / Cereals containing gluten, namely: wheat, rye, barley, oats, spelt, kamut or their hybridised strains, and products thereof
2. Καρκινοειδή και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή / Crustaceans and products thereof
3. Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά / Eggs and products thereof
4. Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια / Fish and products thereof
5. Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα με βάση τις αραχίδες / Peanuts and products thereof
6. Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια / Soybeans and products thereof
7. Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης) / Milk and products thereof (including lactose)
8. Καρποί με κέλυφος δηλαδή: αμύγδαλα (Amygdalus communis L), φουντούκια (Corylus avellana), καρύδια(Juglans regia), καρύδια κάσιους (Anacardium occidentale), καρύδια πέκαν[Carya illinoensis(Wangenh)K.Koch], καρύδια Βραζιλίας (Bertholletia excelsa), φιστίκια (Pistacia vera), καρύδια μακαντάμια ή καρύδια Κουίνσλαντ(Macadamia ternifolia) και προϊόντα με βάση τα ανωτέρω / Nuts,namely almonds (Amygdalus communis L), hazelnuts (Corylus avellana), walnuts(Juglans regia), cashews(Anacardium occidentale), pecan nuts[Carya illinoensis(Wangenh)K.Koch],Brasil nuts (Bertholletia excelsa), pistachio nuts(Pistacia vera), macademia or Queensland nuts (Macadamia ternifolia) and products thereof.
9. Σέλινο και προϊόντα με βάση τό σέλινο / Celery and products thereof
10. Σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι (μουστάρδα) / Mustard and products thereof
11. Σπόροι σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού / Sesame seeds and products thereof
12. Διοξείδιο του θείου καιθειώδεις ενώσεις / Sulphur dioxide and sulphites
13. Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο / Lupin and products thereof
14. Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια / Molluscs and products thereof

Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τα προϊόντα μας πριν την παραγγελία σου, μη διστάσεις να ρωτήσεις το προσωπικό μας στο κατάστημα , ειδικά στην περίπτωση δυσανεξίας ή αλλεργίας είναι διαθέσιμες όλες οι πληροφορίες που προβλέπονται από τη σχετική νομοθεσία (ΕΚ 1169/2011). / For any inquiries about our products, don't hesitate to ask our staff, especially in the case of any food intolerance or food allergy further information is provided according to the relevant legislation (EC 1169/11).

Ακολουθεί Πίνακας των τελικών προϊόντων και αλλεργιογόνων συστατικών που περιέχονται ή μπορεί να περιέχονται από τα επιμέρους συστατικά τους. Τα προϊόντα μας ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ και άλλα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες ως πιθανή παρουσία από διάφορα άλλα προϊόντα που διαχειρίζονται σε κοινούς χώρους, εξοπλισμό, υλικά και εργαλεία./ Below, a Final Products Table with allergens that are contained or may be contained due to their individual ingredients. Our Products MAY CONTAIN other substances causing allergies or intolerances as cross contamination from other products that are produced in common areas, equipment, utensils



	Διητηρικό που περιέχουν / Gluten / Cereals containing gluten ¹	Καρκινωδή / Crustaceans ²	Αυγά / Eggs ³	Ψάρια / Fish ⁴	Αραχίδες (οράσιμα φασίγια) / Peanuts ⁵	Σόγια / Soybeans ⁶	Γάλα / Milk ⁷	Καρποί με κέλυφος / Nuts ⁸	Σέλινο / Celery ⁹	Σινάπι / Mustard ¹⁰	Σπόροι σπασιμού / Sesame seeds ¹¹	Διοξείδιο του θείου, θειώδες ενόσιον / Sulphur dioxide and sulphites ¹²	Λούπινο / Lupin ¹³	Μολύβδα / Molluscs ¹⁴
<p>Αλλεργιόγωνα Προϊόντων / Product Allergens : 21/08/2024</p> <p>● Το προϊόν ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product CONTAINS substances causing allergies or intolerances</p> <p>○ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances</p> <p>⊙ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες ως πιθανή παρουσία από διάφορα άλλα προϊόντα που διαχειρίζονται σε κοινούς χώρους, εξοπλισμό, υλικά και εργαλεία / The Product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances as cross contamination from other products that are produced in common areas, equipment, utensils.</p>														
Power Salad Noodles - Chicken- Noodles μαριναρισμένα σε soya με ψητό φιλέτο κοτόπουλο, λάχανο-καρότο, μαρούλι iceberg, κόκκινο λάχανο, guacamole, μαγιονέζα με κάρυ, μαύρο σουσάμι & vinaigrette πορτοκαλιού με ginger και σόγια / Power Salad Noodles - Chicken - Noodles marinated in soya with grilled chicken fillet, cabbage-carrot, iceberg lettuce, red cabbage, guacamole, curry mayo, black sesame & orange vinaigrette with ginger	●		●	⊙	○	●	○	○	○	●	●		⊙	⊙
Power Salad Κριθαράκι & Φέτα - Κριθαράκι μαριναρισμένο σε pesto rosso, με ιταλική σαλάτα, φέτα, τοματίνια, ελιές καλαμών, ρίγανι & vinaigrette πορτοκαλιού με ginger / Power Salad Orzo & Feta - Orzo marinated with pesto rosso, with italian salad, feta, cherry tomatoes, kalamata olives, oregano & orange vinaigrette with ginger	●		●	⊙	○	⊙	●	●	○	●	○		⊙	⊙
"POWER MEALS" SANDWICHES														
Power Sandwich Chicken Milner Προζυμμένο πολύσπορο ψωμί με ψητό φιλέτο κοτόπουλο, milner, ψητά τοματίνια, ρόκα & ελαιόλαδο / Sourdough multigrain bread with grilled chicken fillet, milner cheese, grilled cherry tomatoes, rocket & olive oil	●		○	⊙	⊙	○	●	⊙	○	○	●		⊙	⊙
Power Sandwich Turkey Milner Προζυμμένο πολύσπορο ψωμί με γαλοπούλα, milner, ψητή κόκκινη πιπεριά, αγγούρι & ελαιόλαδο / Sourdough multigrain bread with turkey, milner cheese, grilled red pepper, cucumber & olive oil	●		○	⊙	⊙	○	●	○	○	○	●		⊙	⊙
Power Sandwich Turkey Guacamole Προζυμμένο πολύσπορο ψωμί με γαλοπούλα, καπνιστό τυρί, ψητή κόκκινη πιπεριά, αγγούρι, guacamole, & ελαιόλαδο / Sourdough multigrain bread with turkey, smoked cheese, grilled red pepper, cucumber, guacamole & olive oil	●		○	⊙	⊙	○	●	○	○	○	●		⊙	⊙
SANDWICHES														
BLT Sandwich Brioche with bacon, γαλλική σαλάτα, τομάτα, chutney κρεμμυδιού και μαγιονέζα / Brioche with bacon, french salad, tomato, onion chutney & mayonnaise	●		●	⊙	⊙	●	○	⊙	○	●	○		⊙	⊙
Deli Meat Sandwich Brioche με edam, σαλάμι αέρος, ζαμπόν fuego, τομάτα, γαλλική σαλάτα, μουστάρδα Dijonnaise και μαγιονέζα / Brioche με edam cheese, air-dried salami, fuego ham, tomato, french salad, Dijonnaise mustard & mayonnaise	●		●	⊙	⊙	●	●	○	○	●	○		⊙	⊙
Vegeterian Μπαγκέτα χαρουπιού με φέτα, ντομάτα, πάστα πράσινης ελιάς, chutney κόκκινης πιπεριάς και ελαιόλαδο / Carob baguette with feta, tomato, green olive paste, red pepper chutney & olive oil	●		○	⊙	⊙	○	●	○	⊙	○	○		⊙	⊙
Pork chop Μπαγκέτα με χοιρινό μπριζολάκι, σαλάμι αέρος, edam, τυροσαλάτα και pesto rosso / Baguette with pork steak, air-dried salami, edam cheese, cheese salad and pesto rosso	●		●	⊙	⊙	○	●	●	○	●	○		⊙	⊙
Ham Μπαγκέτα με ζαμπόν, τριμμένη γουδα και sauce mayo με τρούφα / Baguette with ham, grated gouda cheese and truffled mayo sauce	●		●	⊙	⊙	○	●	○	○	○	○		⊙	⊙
Turkey Sandwich Προζυμμένο πολύσπορο ψωμί με μονούρι, καπνιστή γαλοπούλα, τομάτα, γαλλική σαλάτα, guacamole και μαγιονέζα / Sourdough multigrain bread with manouri cheese, smoked turkey, tomato, french salad, guacamole and mayonnaise	●		●	○	⊙	○	●	⊙	○	●	●		⊙	⊙
Τόστ με τυρί και ζαμπόν / Cheese - ham toast	●		○	⊙	⊙	●	●	⊙	●	○	○		⊙	⊙
Τόστ με τυρί και γαλοπούλα / Cheese - turkey toast	●		○	⊙	⊙	○	●	⊙	○	○	○		⊙	⊙
Mini Brioche Ham & Truffle	●		●	⊙	⊙	●	●	⊙	○	○	○		⊙	⊙
Mini Brioche με καπνιστή γαλοπούλα & Philadelphia / Mini Brioche with smoked turkey & Philadelphia	●		○	⊙	⊙	●	●	⊙	○	○	○		⊙	⊙
TORTILLAS														
Chicken salad Tortilla σίτου με κοτοσαλάτα, μαρούλι, ντομάτα, καρότο και μαγιονέζα / Chicken salad Tortilla with chicken salad, lettuce, tomato, carrot and mayonnaise	●		●	⊙	⊙	○	●	○	○	●	⊙		⊙	⊙



Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη / Cereals containing gluten ¹	Καρινεοειδή / Crustaceans ²	Αυγά / Eggs ³	Ψάρια / Fish ⁴	Αραχίδες (αράπικα φαστίκια) / Peanuts ⁵	Σόγια / Soybeans ⁶	Γάλα / Milk ⁷	Καρποί με κέλυφος / Nuts ⁸	Σέλινο / Celery ⁹	Σινάπι / Mustard ¹⁰	Σπόροι σπασιμού / Sesame seeds ¹¹	Διοξείδιο του θείου, θειώδες ενόστιο / Sulphur dioxide and sulphites ¹²	Λούπινο / Lupin ¹³	Μαλάκια / Molluscs ¹⁴
--	--	--------------------------	---------------------------	--	-------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--	--	-------------------------------	----------------------------------

Αλλεργιόνα Προϊόντων / Product Allergens : 21/08/2024
 ● Το προϊόν ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες/The product CONTAINS substances causing allergies or intolerances
 ○ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances
 ⊗ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες ως πιθανή παρουσία από διάφορα άλλα προϊόντα που διαχειρίζονται σε κοινούς χώρους, εξοπλισμό, υλικά και εργαλεία /The Product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances as cross contamination from other products that are produced in common areas, equipment, utensils.



HOT DOGS

«The Original» Hot Dog Lobster bread με λουκάνικο, coleslaw, chutney κρεμμυδιού, κέτσαπ, μουστάρδα και μαγιονέζα / Lobster bread with sausage, coleslaw, onion chutney, ketchup, mustard and mayonnaise	●	●	⊗	○	●	●	○	●	●	○	●	○	○
«The NY Style» Hot Dog Lobster bread με λουκάνικο, μπέικον, τηγανιτό κρεμμύδι, πίκλες, chutney κρεμμυδιού και baconnaise / Lobster bread with sausage, bacon, fried onion, pickle, onion chutney and baconnaise	●	●	⊗	○	●	●	○	●	●	○	●	○	○

HOT BAGEL

Hot Bagel Chicken Bagel με cheddar flakes, καπνιστό τυρί, ψητό φιλέτο κοτόπουλο, bacon, sriracha mayo και curry mayo / Hot Bagel Chicken Bagel with cheddar flakes, smoked cheese, grilled chicken fillet, bacon, sriracha mayo and curry mayo	●	●	○	⊗	●	●	○	○	○	○	●	○	⊗
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

everest SPECIALS / STREET FOOD SPECIALS

Hot Dog Special (Κέτσαπ, Μουστάρδα, Μαγιονέζα, πατάτες τηγανητές) / Hot Dog Special (Ketchup, Mustard, Mayonnaise, french fries)	●	●	⊗	⊗	●	●	○	○	●	●	○	⊗	⊗
Κοτομπουκιές με Τηγανητές Πατάτες / Chicken nuggets with french fries	●	○	⊗	⊗	⊗	○	○	○	○	⊗	⊗	⊗	⊗
Club sandwich	●	●	⊗	⊗	●	●	○	●	●	○	●	⊗	⊗
Πατάτες τηγανητές / French fries	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

ΦΟΥΡΝΙΣΤΑ / PASTRY

Τυρόπιτα χειροποίητη κουρού / Homemade courou cheese pie	●	●	⊗	⊗	○	●	⊗	⊗	○	●	⊗	○	⊗
Παραδοσιακή Τυρόπιτα / Traditional Cheese pie	●	●	⊗	⊗	○	●	⊗	⊗	○	○	⊗	○	⊗
Λουκανικόπιτα κουρού / Courou sausage pie	●	●	⊗	○	●	●	○	⊗	○	○	⊗	⊗	⊗
Ζαμπονοτυρόπιτα με νιφάδες καλαμποκιού / Ham&cheese pie with corn flakes	●	●	⊗	⊗	●	●	○	○	○	○	⊗	○	⊗
Φλογέρα με Philadelphia / Fiery with Philadelphia	●	●	⊗	⊗	○	●	⊗	⊗	⊗	●	⊗	○	⊗
Κασερόπιτα με νιφάδες καλαμποκιού / Kasseri cheese pie with corn flakes	●	●	⊗	⊗	○	●	⊗	⊗	○	○	⊗	○	⊗
Σπανακοτυρόπιτα Χειροποίητη / Homemade Spinach-cheese pie	●	○	⊗	⊗	○	●	○	⊗	⊗	○	⊗	⊗	⊗
Χειροποίητη Μπουγάτσα Κωνσταντινούπολης με κρέμα & φύλλο αέρος / Homemade "bougatsa" with crème & air-dried fillo	●	○	⊗	⊗	○	●	○	⊗	○	○	⊗	⊗	⊗
Πέινιρλι Παραδοσιακό / Traditional Peinirli	●	○	⊗	⊗	●	●	○	●	○	○	⊗	⊗	⊗
Πέινιρλι παραδοσιακό με ζύμη Pinsa / Traditional Peinirli with Pinsa dough	●	○	⊗	⊗	●	●	⊗	●	○	○	⊗	⊗	⊗
Croissant special με μπισσαμέλ / Special croissant with bechamel	●	●	⊗	⊗	○	●	○	⊗	⊗	○	⊗	⊗	⊗
Pizza Μαργαρίτα / Handmade Pizza Margherita	●	○	⊗	○	○	●	○	○	○	○	●	⊗	⊗
Pizza Special Handmade	●	○	⊗	⊗	●	●	○	●	●	○	●	⊗	⊗
Pizza Carbonara (με κρέμα γάλακτος, τυρί και μπέικον) / Pizza Carbonara (with heavy crème, cheeses and bacon)	●	⊗	⊗	⊗	○	●	⊗	○	○	⊗	○	⊗	⊗
Μίνι τρίγωνο τυροπιτάκι / Mini cheese pie	●	○	⊗	○	○	●	○	⊗	○	○	○	○	⊗
Μίνι τρίγωνο Σπανακοπιτάκι / Mini spinach pie	●	○	⊗	○	○	●	○	⊗	○	○	○	○	⊗
Κρουασάν σπέσιαλ με καπνιστή γαλοπούλα και Philadelphia / Special croissant with smoked turkey and Philadelphia	●	●	⊗	⊗	○	●	○	⊗	○	●	⊗	⊗	⊗
Κρουασάν με κρέμα πατισερι και σταφίδες / Croissant with patisserie crème filling and raisins	●	●	⊗	⊗	○	●	○	⊗	⊗	○	⊗	⊗	⊗
Λουκανικόπιτα με λουκάνικο τ. Μυκόνου / Sausage pie with Mykonos type sausage	●	●	⊗	⊗	●	●	○	○	●	⊗	○	○	⊗

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΥΡΟΠΙΤΕΣ ΚΟΥΡΟΥ / STUFFED COUROU CHEESE PIES

Γεμιστή κουρού caprese - Χειροποίητη γεμιστή τυρόπιτα κουρού με mozzarella, ψητά τοματίνια και pesto alla genovese / Homemade stuffed courou caprese - Handmade stuffed cheese courou pie with mozzarella, grilled cherry tomatoes and pesto alla genovese	●	●	⊗	⊗	○	●	●	○	○	●	⊗	○	⊗
Γεμιστή κουρού cheddar bacon - Χειροποίητη γεμιστή τυρόπιτα κουρού με cheddar & bacon / Homemade stuffed courou cheddar bacon - Handmade stuffed courou cheese pie with cheddar & bacon	●	●	⊗	⊗	○	●	⊗	○	○	●	⊗	○	⊗



Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη / Cereals containing gluten ¹	Καρινειοδή / Crustaceans ²	Αυγά / Eggs ³	Ψάρια / Fish ⁴	Αροχίδες (οράπικα φαστίκια) / Peanuts ⁵	Σόγια / Soybeans ⁶	Γάλα / Milk ⁷	Καρποί με κέλυφος / Nuts ⁸	Σέλινό / Celery ⁹	Σινάπι / Mustard ¹⁰	Σπόροι σπασιμού / Sesame seeds ¹¹	Διοξείδιο του θείου, θειώδες ενώσεις / Sulphur dioxide and sulphites ¹²	Λούπινο / Lupin ¹³	Μαλάκια / Molluscs ¹⁴

Αλλεργιγόνα Προϊόντων / Product Allergens : 21/08/2024
 ● Το προϊόν ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες/The product CONTAINS substances causing allergies or intolerances
 ○ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances
 ⊗ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες ως πιθανή παρουσία από διάφορα άλλα προϊόντα που διαχειρίζονται σε κοινούς χώρους, εξοπλισμό, υλικά και εργαλεία /The Product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances as cross contamination from other products that are produced in common areas, equipment, utensils.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΡΟΪΟΝΤΑ / EXTRA PRODUCTS

ΠΑΓΩΤΟ SOFT / SOFT ICE CREAM

Παγωτό soft (βανίλλια - σοκολάτα) / Ice cream soft (vanilla - chocolate)	○		○	⊗	⊗	○	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Χωνάκι / Biscuit Cone	●		⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
ΚΡΕΠΕΣ / CREPES													
Βάση κρέπας / Crepe base	●		●	⊗	⊗	○	●	⊗	⊗	⊗	⊗	○	⊗
Αμύγδαλο / Almond	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Καρύδα / Coconut	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Καρύδι / Walnut	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Λευκή πραλίνα / White praline	⊗		○	⊗	○	●	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Μαρμελάδα / Jam	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	○	⊗	⊗
Μέλι / Honey	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Μπανάνα / Banana	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Μπισκότο / Biscuit	●		●	⊗	○	●	●	○	⊗	⊗	○	●	⊗
Πραλίνα Φουντουκιού / Hazelnut Praline	⊗		○	⊗	○	●	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Σαντιγί / Wipped cream (extra)	⊗		⊗	⊗	○	●	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Σιρόπι / Syrup	○		⊗	⊗	⊗	⊗	○	⊗	⊗	⊗	⊗	○	⊗
Τρούφα σοκολάτας / Chocolate truffle	⊗		⊗	⊗	○	●	●	○	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Φουντούκι / Hazelnut	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Τυρί γκούντα / Gouda cheese	⊗		⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Ζαμπόν μπουτί / Ham	⊗		○	⊗	⊗	●	○	○	●	⊗	⊗	○	⊗
Γλυκό Βύσσινο / Sweet morello cherries	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	○	⊗
Γλυκό Κεράσι / Sweet cherry	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	○	⊗
Κονσέρβα Ανανάς / Pineapple	⊗		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	○	⊗
M&M'S	⊗		⊗	⊗	●	●	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Μούσλι / Musli	●		⊗	⊗	⊗	●	○	○	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Μπισκότο OREO / Oreo biscuit	●		⊗	⊗	⊗	○	○	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Νιφάδες καραμέλα / Caramel flakes	○		○	⊗	○	●	●	○	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Φουντούκι Κροκάν / Hazelnut crocan	⊗		⊗	⊗	⊗	○	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

ΝΗΤΗΣΙΜΑ / FASTING

Vegan Donut Choco	●		○	⊗	⊗	●	○	●	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Donut με γέμιση μήλο και κανέλα / Donut with apple and cinnamon filling	●		○	⊗	⊗	●	○	○	⊗	⊗	○	⊗	⊗
Λουκουμάς Vegan / Vegan sugar donut	●		○	⊗	⊗	●	○	⊗	⊗	⊗	○	⊗	⊗
Vegan Croissant με σπόρους κινόα / Vegan croissant with chia seeds	●		○	⊗	⊗	○	○	○	⊗	⊗	○	○	⊗
Κουλούρι με χαλβά / Breadroll with halva	●		⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗	⊗	○	●	⊗	⊗
Πίτα με κρέμα ταχίνι / Pie with tahini crème filling	●		⊗	⊗	⊗	○	○	⊗	⊗	⊗	●	⊗	⊗
Πατατόπιτα με λιαστή ντομάτα και ελιές / Potato pie with sun-dried tomato and olives	●		○	⊗	⊗	○	○	○	⊗	⊗	○	⊗	⊗
Χορτόπιτα / Herb pie	●		⊗	⊗	⊗	○	○	⊗	⊗	⊗	○	●	⊗
Μπαγκέτα με ντολμαδάκια, τομάτα, λευκή ταραμοσαλάτα & πάστα θυμάρι / Baguette with dolmadakia, tomato, white tarama salad & thyme pasta	●		○	●	⊗	●	○	○	○	○	○	○	⊗
Ραπίνι με φαλάφελ ρεβυθιού, τομάτα, hummus, κόκκινο λάχανο, καρότο και πάστα ελιάς / Panini with chickpea falafel, tomato, hummus, red cabbage, carrot and olive pasta	●		○	⊗	○	○	○	○	○	○	●	○	⊗
Tortilla με φαλάφελ παντζαριού, guacamole, μαρούλι iceberg, καρότο, ελιά και μαιντανό / Tortilla with beetroot falafel, guacamole, iceberg lettuce, carrot, olives kai parsley	●		○	⊗	○	○	⊗	⊗	○	○	○	○	⊗
Σαλάτα μαρούλι iceberg με ρεβύθια, φακές, καρότο, κόκκινη πιπεριά, λευκή ταραμοσαλάτα και άνηθο / Iceberg lettuce salad with chipeas, lentils, carrot, red pepper, white tarama salad and dill	●		○	●	⊗	○	○	○	○	○	●	⊗	⊗
Ταραμοσαλάτα λευκή / White tarama salad	●		○	○	⊗	●	⊗	⊗	⊗	○	○	⊗	⊗
Mayo sauce Νησισίμη / Fasting Mayo sauce	○		⊗	⊗	⊗	○	○	○	○	○	○	○	⊗
Hummus λεμόνι / Hummus lemon	⊗		⊗	⊗	⊗	○	○	○	○	○	○	○	○
Φαλάφελ παντζήρι / Beetroot falafel	○		○	⊗	⊗	○	○	○	○	○	○	○	⊗
Φαλάφελ ρεβύθι / Chickpea falafel	●		○	⊗	⊗	○	○	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

EXTRA ΠΡΟΪΟΝΤΑ / EXTRA PRODUCTS

Μπαγκέτα αρχαίων σπόρων με κοτόπουλο / Ancient seeds baguette with chicken	●		●	●	○	●	●	⊗	●	○	⊗	○	⊗
--	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Διηθητικά που περιέχουν γλουτένη / Cereals containing gluten ¹	Καρυνεσίδη / Crustaceans ²	Αυγά / Eggs ³	Ψάρια / Fish ⁴	Αραχίδες (ράπτικα φιστίκια) / Peanuts ⁵	Σόγια / Soybeans ⁶	Γάλα / Milk ⁷	Καρποί με κέλυφος / Nuts ⁸	Σέλινο / Celery ⁹	Σινάπι / Mustard ¹⁰	Σπόροι σιταμιού / Sesame seeds ¹¹	Διοξείδιο του θείου, θειώδες ενόστιο / Sulphur dioxide and sulphites ¹²	Λούπινο / Lupin ¹³	Μαλάκια / Molluscs ¹⁴
---	---------------------------------------	--------------------------	---------------------------	--	-------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--	--	-------------------------------	----------------------------------

Αλλεργιόγνα Προϊόντων / Product Allergens : 21/08/2024

- Το προϊόν ΠΕΡΙΕΧΙΤΑΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product CONTAINS substances causing allergies or intolerances
- Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances
- ⊙ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες ως πιθανή παρουσία από διάφορα άλλα προϊόντα που διαχειρίζονται σε κοινούς χώρους, εξοπλισμό, υλικά και εργαλεία / The Product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances as cross contamination from other products that are produced in common areas, equipment, utensils.



Μπουγάτσα με κρέμα / Bougatsa with cream	●		○	⊙	⊙	●	○	⊙	○	○	⊙	⊙	⊙
Ζαμπονοτυρόπιτα πατητή με διπλό αλλαντικό / Ham & cheese pie with double sausage	●		●	⊙	⊙	●	●	○	●	○	○	○	⊙
Κασερόπιτα με νιφάδες καλαμποκιού / Kasserì cheese pie with corn flakes	●		●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	○	○	○	○	⊙
Φλογέρα με Philadelphia / Pie with Philadelphia	●		●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	●	⊙	○	⊙
Φωλιά με παρμεζάνα, edam & κασερί P.D.O. cheese	●		●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	○	●	⊙	⊙
Φωλιά με σπανάκι & κρέμα γάλακτος / Dough nest with spinach & cream cheese	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	●	○	⊙
Φωλιά με τυρί, ζαμπόν & πάπρικα / Dough nest with cheese, ham & paprika	●		○	⊙	⊙	●	●	○	○	○	●	⊙	⊙
Λυχναράκι / Lychnaraki	●		●	⊙	⊙	●	○	○	○	○	○	●	⊙
Κρουασάν με κρέμα πατισερί και σταφίδες / Croissant with patisserie crème filling and raisins	●		●	⊙	⊙	○	●	○	⊙	○	○	⊙	⊙

ΜΙΝΙ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ / MINI PLEASURES

Μίνι Τυροπιτάκι / Mini cheese pie	●		○	⊙	⊙	●	○	⊙	○	○	○	○	⊙
Μίνι Σπινακοπιτάκι / Mini spinach pie	●		○	⊙	⊙	●	○	⊙	○	○	○	○	⊙
Μίνι μπουγατάκι με κρέμα / Mini bougatsa with cream	●		○	⊙	⊙	●	○	⊙	○	○	○	○	⊙
Μίνι κουρού με τυρί / Mini courou with cheese	●		●	⊙	⊙	●	○	⊙	⊙	○	○	○	⊙
Μίνι κρουασανάκι σπεςιαλ / Mini croissant special	●		●	⊙	⊙	●	○	⊙	○	○	○	○	⊙

PIZZA

Margherita	●		●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙
Prosciutto a funghi	●		●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙
Greca	●		●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙
Caprese	●		●	⊙	⊙	●	⊙	○	⊙	⊙	●	⊙	⊙
Vezuvio	●		●	⊙	⊙	●	⊙	○	⊙	⊙	●	⊙	⊙
Vegan	●		○	⊙	⊙	○	○	○	⊙	○	●	⊙	⊙
Speziale	●		○	⊙	⊙	●	●	⊙	○	○	●	⊙	⊙

SANDWICHES

Σάντουιτς με κοτόπουλο & αβοκάντο / Sandwich with chicken & avocado	●		●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	●	⊙	●	⊙
Κουλούρι γεμιστό με γαλοπούλα & cottage cheese / Sesame roll filled with turkey & cottage cheese	●	○	○	○	○	●	○	○	○	●	●	○	⊙
Κουλούρι γεμιστό με ζαμπόν, γραβιέρα Νάξου & σως aioli / Sesame roll filled with ham, graviera cheese & aioli sauce	●		●	○	⊙	●	⊙	⊙	○	●	●	○	⊙
Focaccia με προσούτο Πάρμας, φρέσκια mozzarella, τομάτα, σως από pesto μαγιονέζα & ελαιόλαδο / Focaccia with Parma prosciutto, fresh mozzarella, tomato & sauce with pesto, mayonnaise & olive oil	●		●	○	○	●	●	○	●	○	●	⊙	⊙
Τσιαπάτα με pesto, τομάτα & φρέσκια mozzarella burrata / Ciabatta with pesto, tomato & fresh mozzarella burrata	●		⊙	⊙	⊙	●	●	⊙	○	○	●	⊙	⊙
Τσιαπάτα ολικής με ψητά λαχανικά & ελαιόλαδο / Whole wheat ciabatta with roasted vegetables & olive oil	●		⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙
Τσιαπάτα με ψητά λαχανικά & ελαιόλαδο / Ciabatta with roasted vegetables & olive oil	●		⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙
Τσιαπάτα με ψητά λαχανικά, γραβιέρα Νάξου & μαγιονέζα / Ciabatta with roasted vegetables, graviera Naxos & mayonnaise	●		●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	○	●	⊙	⊙
Focaccia με γαλοπούλα, mozzarella, τοματίνια & ρόκα / Sandwich with turkey, mozzarella, cherry tomatoes & rocket	●		○	⊙	⊙	●	⊙	○	○	⊙	●	⊙	⊙
Μπαγκέτα ολικής με γαλοπούλα, mozzarella, τομάτα & ρόκα / Whole baguette with turkey, mozzarella, tomato & rocket	●		○	⊙	⊙	●	○	○	○	○	●	○	⊙
Μπαγκέτα αρχαίων σπόρων με φέτα, τομάτα, ελιά, μαγιονέζα & ρίγανη / Baguette with ancient seeds filled with feta cheese, tomato, olive, mayonnaise & oregano	●		●	⊙	⊙	●	○	○	●	○	●	○	⊙
Μπαγκέτα χαρούπι με τομάτα, φέτα, πράσινη πιπεριά, ελιές, μαγιονέζα, ρίγανη & ελαιόλαδο / Carob baguette with tomato, feta cheese, green pepper, olives, mayonnaise, oregano & olive oil	●		●	○	⊙	●	○	○	●	○	●	○	⊙
Mezzaluna με κινεζικό λάχανο, ψητή πάπια, & spicy μαγιονέζα με wasabi / Mezzaluna with chinese cabbage, roasted duck & spicy mayonnaise with wasabi	●		●	⊙	⊙	●	○	⊙	●	○	●	⊙	⊙
Focaccia με ζαμπόν, ταλαγάνι & μαγιονέζα με τρούφα / Focaccia with ham, talagani cheese & mayonnaise with truffle	●	○	●	⊙	⊙	●	○	○	●	○	●	⊙	⊙
Χειροποίητο Pannini με πέστο & burrata / Homemade Pannini with pesto & burrata	●		●	⊙	⊙	●	●		⊙	○	●	⊙	⊙
Χειροποίητο Pannini με γαλοπούλα, mozzarella, τομάτα & ρόκα / Homemade Pannini with turkey, mozzarella, tomato & rocket	●		○	⊙	⊙	●	⊙	○	○	○	●	⊙	⊙
Χειροποίητο Pannini με ζαμπόν, ταλαγάνι & μαγιονέζα τρούφας / Homemade Pannini with ham, talagani cheese & mayonnaise with truffle	●		●	⊙	⊙	●	⊙	○	○	○	●	⊙	⊙



Διηθητικά που περιέχουν γλουτένη / Cereals containing gluten ¹	Καρκινωδή / Crustaceans ²	Αυγά / Eggs ³	Ψάρια / Fish ⁴	Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) / Peanuts ⁵	Σόγια / Soybeans ⁶	Γάλα / Milk ⁷	Καρποί με κέλυφος / Nuts ⁸	Σέλινο / Celery ⁹	Σινάπι / Mustard ¹⁰	Σπόροι σιταμιού / Sesame seeds ¹¹	Διοξείδιο του θείου, θειώδες ενώσεις / Sulphur dioxide and sulphites ¹²	Λούπινο / Lupin ¹³	Μαλάκια / Molluscs ¹⁴
---	--------------------------------------	--------------------------	---------------------------	--	-------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--	--	-------------------------------	----------------------------------

Αλλεργιογόνα Προϊόντων / Product Allergens : 21/08/2024

- Το προϊόν ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product CONTAINS substances causing allergies or intolerances
- Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances
- ⊙ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες ως πιθανή παρουσία από διάφορα άλλα προϊόντα που διαχειρίζονται σε κοινούς χώρους, εξοπλισμό, υλικά και εργαλεία / The Product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances as cross contamination from other products that are produced in common areas, equipment, utensils.



ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΥΡΟΠΙΤΕΣ ΚΟΥΡΟΥ / STUFFED CHEESE COUROU PIES

Γεμιστή κουρού caprese / Stuffed courou caprese Χειροποίητη γεμιστή τυρόπιτα κουρού με mozzarella, ψητά τοματίνια και pesto alla genovese / Homemade stuffed cheese courou with mozzarella, grilled cherry tomatoes and pesto alla genovese	●	●	⊙	⊙	○	●	●	○	○	●	⊙	○	⊙
Γεμιστή κουρού cheddar bacon / Stuffed courou cheddar bacon Χειροποίητη γεμιστή τυρόπιτα κουρού με cheddar & bacon / Homemade stuffed cheese courou with cheddar & bacon	●		●	⊙	○	●	⊙	○	○	●	⊙	○	⊙

ΠΙΤΕΣ / PIES

Χειροποίητη πίτα παστίσιο / Homemade pastisio pie	●		●	⊙	○	●	○	○	○	○	⊙	⊙	⊙
Χειροποίητη πίτα μουσακά / Homemade mousaka pie	●		●	⊙	○	●	○	○	○	○	⊙	⊙	⊙

HOT DOGS

«The Original» Hot Dog Lobster bread με λουκάνικο, coleslaw, chutney κρεμμυδιού, κέτσαπ, μουστάρδα και μαγιονέζα / Lobster bread with sausage, coleslaw, onion chutney, ketchup, mustard and mayonnaise	●		●	⊙	○	●	●	○	●	○	●	○	○
«The NY Style» Hot Dog Lobster bread με λουκάνικο, μπέικον, τηγανητό κρεμμύδι, πίκλες, chutney κρεμμυδιού και baconnise / Lobster bread with sausage, bacon, fried onion, pickle, onion chutney and baconnise	●		●	⊙	○	●	○	●	○	○	●	○	○

SANDWICHES

BLT Sandwich Brioche with bacon, γαλλική σαλάτα, τομάτα, chutney κρεμμυδιού και μαγιονέζα / Brioche with bacon, french salad, tomato, onion chutney & mayonnaise	●		●	⊙	○	●	○	○	●	○	○	⊙	⊙
Deli Meat Sandwich Brioche με edam, σαλάμι αέρος, ζαμπόν fuego, τομάτα, γαλλική σαλάτα, μουστάρδα Dijonnaise και μαγιονέζα / Brioche με edam cheese, air-dried salami, fuego ham, tomato, french salad, Dijonnaise mustard & mayonnaise	●		●	⊙	○	●	●	○	○	○	●	⊙	⊙
Vegetarian Μπαγκέτα χαρουπιού με φέτα, ντομάτα, πράσινη ελιάς, chutney κόκκινης πιπεριάς και ελαιόλαδο / Carob baguette with feta, tomato, green olive paste, red pepper chutney & olive oil	●		○	⊙	○	●	○	⊙	○	○	⊙	○	⊙
Pork chop Μπαγκέτα με χοιρινό μπριζόλακι, σαλάμι αέρος, edam, τυροσαλάτα και pesto rosso / Baguette with pork steak, air-dried salami, edam cheese, cheese salad and pesto rosso	●		●	⊙	○	●	●	○	●	○	○	○	⊙
Turkey Sandwich Προζυμμένο πολύσπορο ψωμί με μανουρί, καπνιστή γαλοπούλα, τομάτα, γαλλική σαλάτα, guacamole και μαγιονέζα / Sourdough multigrain bread with manouri cheese, smoked turkey, tomato, french salad, guacamole and mayonnaise	●		●	○	⊙	●	⊙	○	●	○	○	⊙	⊙

ΣΑΛΑΤΕΣ / SALADS

Chicken pasta salad Πέννες με ψητό φιλέτο κοτόπουλο, πολύχρωμες πιπεριές, τριμμένο τυρί, καλαμπόκι, μαγιονέζα, μουστάρδα, κάπαρη, μαϊντανός και ελαιόλαδο / Penne pasta with grilled chicken fillet, peppers, grated cheese, corn, mayonnaise, mustard, capers, parsley and olive oil	●		●	⊙	○	●	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙	⊙
Caesar's salad Μαρούλι με ψητό φιλέτο κοτόπουλο, bacon, τριμμένο τυρί, καλαμπόκι, κρουτόν από κουλούρι και ceasar's sauce / Lettuce with grilled chicken fillet, bacon, grated cheese, corn, crouton from breadroll and ceasar's sauce	●		●	●	○	○	○	○	●	●	○	⊙	⊙

TOASTED BURGERS

Cheese XL Toasted burger με μπφιτέκι, τριμμένη γουδα, γλυκόξινο αγγουράκι, κέτσαπ, μαγιονέζα και μουστάρδα / Toasted burger with beef patty, grated gouda cheese, pickled cucumber, ketchup, mayonnaise and mustard	●		●	⊙	⊙	●	●	○	●	○	○	○	⊙
Bacon XL Toasted burger με μπφιτέκι, τριμμένη γουδα, μπέικον, nachos με γεύση τυρί και sauce baconnise / Toasted burger with beef patty, grated gouda cheese, bacon, nachos with cheese flavour and baconnise sauce	●		●	⊙	⊙	●	●	○	●	○	⊙	○	⊙
Chicken XL Toasted burger με κοτόπουλο φιλέτο ψητό μαριναρμένο σε μουστάρδα με μέλι και πιπέρι, τριμμένη γουδα, πατατάκια sticks, coleslaw, μαγιονέζα και μουστάρδα / Toasted burger with grilled chicken fillet marinated in honey mustard and pepper, grated gouda cheese, sticks chips, coleslaw, mayonnaise and mustard	●		●	⊙	⊙	●	●	⊙	●	○	○	○	⊙



Διηθητικά που περιέχουν γλουτένη / Cereals containing gluten ¹	Καρκινωδή / Crustaceans ²	Αυγά / Eggs ³	Ψάρια / Fish ⁴	Αραχίδες (αράπικα φαστίκια) / Peanuts ⁵	Σόγια / Soybeans ⁶	Γάλα / Milk ⁷	Καρποί με κέλυφος / Nuts ⁸	Σέλινο / Celery ⁹	Σινάπι / Mustard ¹⁰	Σπόροι σιταμιού / Sesame seeds ¹¹	Διοξείδιο του θείου, θειώδες ενόστες / Sulphur dioxide and sulphites ¹²	Λούπινο / Lupin ¹³	Μολύβδα / Molluscs ¹⁴
---	--------------------------------------	--------------------------	---------------------------	--	-------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--	--	-------------------------------	----------------------------------

Αλλεργιόγνα Προϊόντων / Product Allergens : 21/08/2024

- Το προϊόν ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product CONTAINS substances causing allergies or intolerances
- Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances
- ⊙ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες ως πιθανή παρουσία από διάφορα άλλα προϊόντα που διαχειρίζονται σε κοινούς χώρους, εξοπλισμό, υλικά και εργαλεία / The Product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances as cross contamination from other products that are produced in common areas, equipment, utensils.



TORTILLAS

Chicken salad Tortilla σίτου με κοτοσαλάτα, μαρούλι, ντομάτα, καρότο και μαγιονέζα / Tortilla wheat with chicken salad, lettuce, tomato, carrot and mayonnaise	●		●	⊙	⊙	○	●	○	○	●	⊙	⊙	⊙	⊙
Turkey Τόρτιγια πολύσπορη με γαλοπούλα, τυρί Philadelphia, τομάτα, μαρούλι / Tortilla multigrain with turkey, Philadelphia cheese, tomato, lettuce	●		○	⊙	⊙	○	●	⊙	○	⊙	○	⊙	⊙	⊙

"POWER MEALS" SALADS

Power Salad Chicken Avocado Ιταλική σαλάτα με ψητό φιλέτο κοτόπουλο, αβοκάντο, κόκκινη πιπεριά, καρότο, κολοκυθόσπορο και vinaigrette πορτοκαλιού με ginger / Italian salad with grilled chicken fillet, avocado, red pepper, carrot, pumpkin seeds and orange vinaigrette with ginger	○		○	⊙	○	○	●	○	●	○	●	⊙	⊙	⊙
Power Salad Chicken Quinoa Μαρούλι με κοτόπουλο, κινόα, ντοματίνια, καρότο, κολοκυθόσπορο, καλαμπόκι, μαιντανό & vinaigrette πορτοκαλιού με ginger / Lettuce with chicken, quinoa, cherry tomatoes, carrot, pumpkin seeds, corn, parsley, & orange vinaigrette with ginger	○		○	⊙	○	○	●	○	●	○	●	⊙	⊙	⊙
Power Salad Tuna Μαρούλι με τονοσαλάτα, βραστό αβγό, μαυρομάτικα φασόλια, ντοματίνια, καρότο, κολοκυθόσπορο, αγγούρι, άνηθο & vinaigrette πορτοκαλιού με ginger / Lettuce with tuna salad, boiled egg, black-eyed beans, cherry tomatoes, pumpkin seeds, cucumber, dill & orange vinaigrette with ginger	○		●	●	○	⊙	●	○	●	○	●	⊙	⊙	⊙

"POWER MEALS" SANDWICHES

Power Sandwich Chicken Milner Προζυμμένο πολύσπορο ψωμί με ψητό φιλέτο κοτόπουλο, milner, ψητά τοματίνια, ρόκα & ελαιόλαδο / Sourdough multigrain bread with grilled chicken fillet, milner cheese, grilled cherry tomatoes, rocket & olive oil	●		○	⊙	⊙	○	●	⊙	○	○	●	○	⊙	⊙
Power Sandwich Turkey Milner Προζυμμένο πολύσπορο ψωμί με γαλοπούλα, milner, ψητή κόκκινη πιπεριά, αγγούρι & ελαιόλαδο / Sourdough multigrain bread with turkey, milner cheese, grilled red pepper, cucumber & olive oil	●		○	⊙	⊙	○	●	○	○	○	●	○	⊙	⊙

ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ / FASTING

Donut Choco	●		○	⊙	⊙	○	●	○	●	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Donut κανέλα / Cinnamon donut	●		○	⊙	⊙	○	●	○	●	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Λουκουμάς / Sugar coated donut	●		○	⊙	⊙	○	●	○	●	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Κουλούρι με χαλβά / Breadroll with halva	●		⊙	⊙	⊙	○	●	⊙	●	⊙	●	○	⊙	⊙
Μηλόπιτα με σταφίδες / Apple pie with raisins	●		○	⊙	⊙	○	●	○	○	○	●	⊙	⊙	⊙
Πίτα με κρέμα ταχίνι / Pie with tahini cream filling	●		⊙	⊙	⊙	○	○	○	○	○	○	⊙	⊙	⊙
Πατατόπιτα (Ρολό) / Potato pie (Roll)	●		⊙	⊙	⊙	○	○	○	○	○	○	●	⊙	⊙
Χορτόπιτα / Herb pie	●		⊙	⊙	⊙	○	○	⊙	⊙	○	○	○	⊙	⊙
Rapini με ντομαδάκια, τομάτα, λευκή ταραμοσαλάτα & πάστα θυμάρι / Rapini with dolmadakia, tomato, white tarاما salad & thyme pasta	●		○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	⊙	⊙
Rapini με φαλάφελ ρεβυθιού, τομάτα, hummus, κόκκινο λάχανο, καρότο και πάστα ελιάς / Rapini with chickpea falafel, tomato, hummus, red cabbage, carrot and olive paste	●		○	⊙	○	○	○	○	○	○	●	○	⊙	○



Διηθητικά που περιέχουν γλουτένη / Cereals containing gluten ¹	Καρινειδή / Crustaceans ²	Αυγά / Eggs ³	Ψάρια / Fish ⁴	Αραχίδες (αράπικα φασίγια) / Peanuts ⁵	Σόγια / Soybeans ⁶	Γάλα / Milk ⁷	Καρποί με κέλυφος / Nuts ⁸	Σέλινο / Celery ⁹	Σινάπι / Mustard ¹⁰	Σπόροι σιταμιού / Sesame seeds ¹¹	Διοξείδιο του θείου, θειώδες ενόστιο / Sulphur dioxide and sulphites ¹²	Λούπινο / Lupin ¹³	Μολύβδα / Molluscs ¹⁴
---	--------------------------------------	--------------------------	---------------------------	---	-------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--	--	-------------------------------	----------------------------------

Αλλεργιογόνα Προϊόντων / Product Allergens : 21/08/2024
 ● Το προϊόν ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product CONTAINS substances causing allergies or intolerances
 ○ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες / The product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances
 ⊕ Το προϊόν ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ τα συστατικά που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες ως πιθανή παρουσία από διάφορα άλλα προϊόντα που διαχειρίζονται σε κοινούς χώρους, εξοπλισμό, υλικά και εργαλεία / The Product MAY CONTAIN substances causing allergies or intolerances as cross contamination from other products that are produced in common areas, equipment, utensils.



Μπαγκέτα μακράς ωρίμανσης με σουσάμι, κοτόπουλο, Emmental, τομάτα, ρόκα και Caesar's sauce / Long maturation baguette with sesame, chicken, emmental cheese, tomato, rocket and caesar's sauce	●	●	●	⊕	○	●	○	○	●	●	○	○	⊕
Μπαγκέτα με χαρούπι, φέτα, τομάτα, ελιές, πιπεριά πράσινη, μαγιονέζα, ρίγανη και ελαιόλαδο / Carob baguette with feta, tomato, olives, green pepper, mayonnaise, oregano and olive oil	●	●	●	⊕	○	●	○	⊕	●	○	○	○	⊕
Μπαγκέτα pretzel με σαλάμι αέρος, τομάτα, edam, μαρούλι και μαγιονέζα / Pretzel baguette with air-dried salami, tomato, edam cheese, lettuce and mayonnaise	●	●	●	⊕	●	●	○	○	●	○	○	⊕	⊕
Μπαγκέτα ολικής μακράς ωρίμανσης με γαλοπούλα, edam, αγγούρι και mustard sauce / Long maturation whole wheat baguette with turkey, edam cheese, cucumber and mustard sauce	●	●	●	⊕	●	●	○	○	●	○	●	○	⊕
Μπαγκέτα μακράς ωρίμανσης με σουσάμι, ζαμπόν fuego, ένταμ, ντομάτα, chutney κρεμμυδιού και smoke mayo / Long maturation baguette with sesame, fuego ham, edam cheese, tomato, onion chutney and smoke mayo	●	●	●	⊕	○	●	○	○	●	●	○	○	⊕
Μπαγκέτα μακράς ωρίμανσης με σουσάμι, γαλοπούλα, τυρί milner, μαρούλι και μαγιονέζα / Long maturation baguette with sesame, turkey, milner cheese, lettuce and mayonnaise	●	●	●	⊕	○	●	○	○	●	●	○	○	⊕
Φαλαφελ sdw / Falafel sdw	●	○	⊕	⊕	●	○	○	●	○	●	●	○	⊕
Μεσογειακό sdw / Mediterranean sdw	●	●	○	⊕	○	○	○	○	○	○	●	⊕	⊕
Μπαγκέτα με ζαμπόν fuego / Baguette with fuego ham	●	●	●	○	○	●	○	○	●	●	●	⊕	⊕
Μπαγκετίνι με ζαμπόν & ένταμ / Baguettini with ham & edam	●	●	●	⊕	●	●	○	●	●	○	○	⊕	⊕
Μπαγκέτα ολικής με κοτόπουλο / Whole wheat baguette with chicken	●	●	●	⊕	●	●	○	○	●	○	⊕	○	⊕
Μπαγκέτα με χαρούπι, φέτα, τομάτα, ελιές, πιπεριά πράσινη, μαγιονέζα, ρίγανη και ελαιόλαδο / Carob baguette with feta, tomato, olives, green pepper, mayonnaise, oregano and olive oil	●	●	●	⊕	○	●	○	⊕	●	○	○	○	⊕
Μπαγκέτα μακράς ωρίμανσης με σουσάμι, χοιρινό μπριζολάκι, ένταμ, σαλάμι αέρος, τυροσαλάτα και smoke mayo / Long maturation baguette with sesame, pork chop, edam cheese, air-dried salami, cheese salad and smoke mayo	●	●	●	⊕	○	●	○	○	●	●	○	○	⊕
Bagel brioche με σαλάμι αέρος, τομάτα, γραβιέρα, μαρούλι και μαγιονέζα / Bagel brioche with air-dried salami, tomato, graviera, lettuce and mayonnaise	●	●	●	⊕	○	●	○	○	●	○	○	○	⊕
Panini με καπνιστό ζαμπόν, ένταμ, ρόκα και μαγιονέζα / Panini with smoked ham, edam cheese, rocket and mayonnaise	●	●	●	⊕	○	●	○	○	●	○	○	⊕	⊕
Pizza bread με καπνιστό ζαμπόν, ένταμ, ρόκα και μαγιονέζα / Pizza bread with smoked ham, edam cheese, rocket and mayonnaise	●	●	●	⊕	●	●	○	○	●	○	○	⊕	⊕
Mini Brioche Ham & Truffle	●	●	●	⊕	●	●	⊕	○	○	○	○	○	⊕
Mini Brioche με καπνιστή γαλοπούλα & Philadelphia / Mini Brioche with smoked turkey & Philadelphia	●	○	⊕	⊕	●	●	⊕	○	○	○	○	○	⊕

ΣΑΛΑΤΕΣ - ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΕΣ / SALADS - FRUIT SALADS

Chicken pasta salad Πέννες με ψητό φιλέτο κοτόπουλο, πολύχρωμες πιπεριές, τριμμένο τυρί, καλαμπόκι, μαγιονέζα, μουστάρδα, κάπαρη, μαϊντανός και ελαιόλαδο / Penne pasta with grilled chicken fillet, colourful pepper, grated cheese, corn, mayonnaise, mustard, capers, parsley and olive oil	●	●	●	⊕	○	●	⊕	○	●	⊕	⊕	⊕	⊕
Caesar's salad Μαρούλι με ψητό φιλέτο κοτόπουλο, bacon, τριμμένο τυρί, καλαμπόκι, κρουτόν και caesar's sauce / Lettuce with grilled chicken fillet, bacon, grated cheese, corn, croutons and caesar's sauce	●	●	●	○	○	●	○	○	●	●	○	⊕	⊕
Φρουτοσαλάτα / Fruit salad	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕

ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ / FASTING

Donut Choco	●	○	⊕	⊕	●	○	●	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Donut κανέλα / Cinnamon donut	●	○	⊕	⊕	●	○	●	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Λουκουμάς / Sugar coated donut	●	○	⊕	⊕	●	○	●	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Μηλόπιτα με σταφίδες / Apple pie with raisins	●	○	⊕	⊕	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Κουλούρι με χαλβά / Breadroll with halva	●	⊕	⊕	⊕	●	⊕	⊕	⊕	○	●	⊕	○	⊕
Πίτα με κρέμα ταχίνι / Pie with tahini cream filling	●	⊕	⊕	⊕	○	○	⊕	⊕	○	●	⊕	○	⊕
Πατατόπιτα (Ρολό) / Potato pie (Roll)	●	⊕	⊕	⊕	○	○	⊕	⊕	○	○	○	○	⊕
Χορτόπιτα / Herb pie	●	⊕	⊕	⊕	○	○	⊕	⊕	○	○	○	○	⊕
Μπαγκέτα με ντολμαδάκια, τομάτα, λευκή ταραμοσαλάτα & πάστα θυμάρι / Baguette with dolmadakia, tomato, white tarama salad & thyme paste	●	○	●	⊕	●	○	○	○	○	○	○	○	⊕
Panini με φαλάφελ ρεβιθίου, τομάτα, hummus, κόκκινο λάχανο, καρότο και πάστα ελιάς / Panini with chickpea falafel, tomato, hummus, red cabbage, carrot and olive paste	●	○	⊕	○	○	○	○	○	○	●	○	⊕	○

Τα αλλεργιογόνα στα συσκευασμένα προϊόντα και στα εμπορικά αναγράφονται πάνω στη συσκευασία τους / Το κατάστημα ενδέχεται να μην διαθέτει όλα τα προϊόντα -
 For the prepacked products allergens information is on the labelling (ingredients list) / The store may not have all the products