

Ελληνικό Μενού

Όλες οι σως και τα dip παρασκευάζονται στην κουζίνα μας. Στις σαλάτες, χρησιμοποιούμε extra παρθένο ελαιόλαδο Κρήτης. Τα μπιφτέκια και τα burger ψήνονται στο πλάτω. Στα τηγανιτά χρησιμοποιούμε ηλιέλαιο.

Συνοδευτικά

VEGAN Ψωμί / Αραβική πίτα	€0.50	VEGAN GLUTEN FREE Ρύζι μπασμάτι	€2.00
VEGAN GLUTEN FREE Βιολογική κινόα	€2.70	VEGAN GLUTEN FREE Ρεβυθοκεφτέδες 3 τμχ. φαλάφελ	€1.80
VEGAN GLUTEN FREE Νάτσος ψημένα στον φούρνο Νάτσος από τортίγια καλαμποκιού.	€1.20	Extra τυρί	€0.50
Extra σως	€0.50		

Επιλογή: ταχίни - V/GF | καυτερή σάλτσα ντομάτας - V/GF | μπάρμπεκιου - V/GF | μαγιονέζα - V/GF | λάιμ ντρέσινγκ V/GF | chutney φρούτων - V/GF

Ορεκτικά

VEGAN GLUTEN FREE Guacamole	€5.00	VEGAN Χούμους με γλυκοπατάτα	€4.20
Dip με βιολογικό αβοκάντο. Συνοδεύεται με νάτσος ψημένα στον φούρνο.		Dip ρεβυθιών με γλυκοπατάτα, λεμόνι, καραμελωμένα κρεμμύδια και ελαιόλαδο Κρήτης. Συνοδεύεται με αραβικές πίτες.	
VEGAN GLUTEN FREE Πατάτες Μπράβας	€3.50	VEGAN GLUTEN FREE Black Beans dip	€4.00
Συνοδεύονται με σπιτική σως μπάρμπεκιου.		Dip από βιολογικά μαύρα φασόλια με φρέσκα μυρωδικά και μπαχαρικά. Συνοδεύεται με νάτσος ψημένα στον φούρνο.	
VEGAN Dip Μελιτζάνας	€3.80		
Dip με ψημένη μελιτζάνα, βραστή πατάτα, ψητή πιπεριά Φλωρίνης, κρεμμύδι και φρέσκα μυρωδικά. Συνοδεύεται με φέτες ψημένου ψωμιού.			

Σαλάτες

VEGAN GLUTEN FREE Κινόα	€6.60	VEGAN GLUTEN FREE Εξωτική	€6.30
Βιολογική κινόα, βιολογικό αβοκάντο, αχλάδι, φρέσκια ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, μυρωδικά και λάιμ ντρέσινγκ.		Άγρια ρόκα, baby σπανάκι, λόλα, ραπανάκι, χουρμάδες, καβουρδισμένα αμύγδαλα και ντρέσινγκ φράουλας.	
VEGAN GLUTEN FREE Organic protein	€6.00	VEGAN Ψητά λαχανικά	€5.70
Βιολογική κινόα, βιολογικές φακές, φρέσκια ντομάτα, φρέσκα μυρωδικά, χυμός λεμονιού, ελαιόλαδο Κρήτης και guacamole από βιολογικό αβοκάντο.		Μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο και κολοκύθι ψημένα στο πλάτω με ντρέσινγκ καπνιστού σησαμέλαιου, σόγιας και τζίντζερ	
VEGAN GLUTEN FREE Τρία Όσπρια	€6.00	VEGAN Ταμπουλέ	€4.30
Βιολογικές φακές, ρεβύθια, βιολογικά μαύρα φασόλια, λιαστή ντομάτα, ελιές Καλαμών, κρεμμύδι, καρότο, φρέσκα μυρωδικά και ντρέσινγκ μπαλσάμικο - ελαιόλαδο.		Βιολογικό πλιγούρι, φρέσκια ντομάτα, φρέσκο κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο Κρήτης και λεμόνι.	

Burgers & Μπιφτέκια

VEGAN Burger μανιταριών	€5.80	VEGAN Burger λαχανικών	€5.80
Μπιφτέκι από μείγμα φρέσκων μανιταριών champignon, μανιταριών πλευρώτους και μυρωδικών, σε πολύσπορο ψωμί ολικής άλεσης με φυτικό τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι, μαρούλι και vegan σπιτική μαγιονέζα.		Μπιφτέκι από μείγμα φρέσκων λαχανικών, γλυκοπατάτας και βιολογικής κινόα, σε πολύσπορο ψωμί ολικής άλεσης με ντομάτα, κρεμμύδι, μαρούλι και guacamole από βιολογικό αβοκάντο.	
ME: πατάτες Μπράβας και σπιτική σως μπάρμπεκιου - €7.50		ME: πατάτες Μπράβας και σπιτική σως μπάρμπεκιου - €7.50	
VEGAN Μπιφτέκια μανιταριών	€7.20	VEGAN Μπιφτέκια λαχανικών	€7.20

Δύο μπιφτέκια από μείγμα φρέσκων μανιταριών champignon, μανιταριών πλευρώτους και μυρωδικών. Συνοδεύεται από ρύζι μπασμάτι με λαχανικά και σως από chutney φρούτων.

Δύο μπιφτέκια από μείγμα φρέσκων λαχανικών, γλυκοπατάτας και βιολογικής κινόα. Συνοδεύεται από ρύζι μπασμάτι με λαχανικά και σως από chutney φρούτων.

Σούπες

VEGAN GLUTEN FREE Μανιταρόσουπα €6.00
Σούπα από μανιτάρια πορτσίνι, champignon και πλευρώτους.

VEGAN GLUTEN FREE Γλυκοπατάτα €6.00
Σούπα γλυκοπατάτας με τζίντζερ και λάιμ.

Εθnic πιάτα

VEGAN Φαλάφελ €6.50
Έξι ρεβυθοκεφτέδες και αραβικές πιτούλες με σαλάτα ταμπουλέ, καυτερή σως, ταχίني σως και σωσάκι χούμους.

VEGAN Μουσακάς €7.50
Στην πιο νόστιμη Vegan εκδοχή του με μπεσαμέλ από γάλα καρύδας!!!

VEGAN GLUTEN FREE Κόρμα λαχανικών €5.80
Πατάτα, κολοκύθι, πιπεριά, μπρόκολο, καρότο, κουνουπίδι, αρακάς με γάλα καρύδας και την σπιτική μας συνταγή curry.
Με: ρύζι μπασμάτι - €7.00 | βιολογική κινόα - €7.50

VEGAN Σπαγγέτι με μανιτάρια ραγού €5.80
Μανιτάρια champignon και πράσινες πιπεριές μαγειρεμένα με την σπιτική μας συνταγή ραγού και σώς πέστο. Συνοδεύεται με τυρί γραβιέρα.
Με σπαγγέτι: Ολικής άλεσης - €6.50 | Χωρίς γλουτένη - €7.20 | Vegan optional - χωρίς τριμμένο τυρί

VEGAN Φαλάφελ τυλιχτό €3.00
Ρεβυθοκεφτέδες σε πίτα tortilla με ντόματα, κρεμμύδι, ντιπ μελιτζάνας, μαρούλι, κόκκινο λάχανο, μαϊντανό και σως ταχίني.

VEGAN Buritto €5.20
Πίτα tortilla με γέμιση από πάστα μαύρου φασολιού αρωματισμένη με μπαχαρικά, ρύζι με λαχανικά, ντομάτα, κρεμμύδι, μαρούλι, κόκκινο λάχανο, μαϊντανό και guacamole από βιολογικό αβοκάντο. Συνοδεύεται με νάτσος ψημένα στον φούρνο και σωσάκι guacamole.

Κομπούχα

Ή αλλιώς "τσάι της Ματζουρίας", έχει ιστορία 2000 χρόνων. Παρασκευάζεται από την ζύμωση του μαύρου ή πράσινου τσαγιού με γλυκαντική ουσία και τον ζυμομύκητα της κομπούχας. Είναι πλούσια σε προβιοτικά και περιέχει όλες τις βιταμίνες του συμπλέγματος B.

Τζίντζερ & Ιβίσκος €3.00

Φρέσκοι χυμοί και smoothies

VEGAN GLUTEN FREE Φρέσκος χυμός πορτοκάλι €2.00

VEGAN GLUTEN FREE Ανάμεικτος με φρούτα εποχής και χουρμάδες €3.00

VEGAN GLUTEN FREE Green mixed €3.80
Σπανάκι, αχλάδι, χυμός πορτοκάλι, ginger και χουρμάδες.

VEGAN GLUTEN FREE Power smoothie €3.80
Goji berries, αχλάδι, μπανάνα, χουρμάδες, βιολογικό γάλα αμυγδάλου και σιρόπι αγάβης

VEGAN GLUTEN FREE Chocolate avocado smoothie €3.80
Βιολογικό αβοκάντο, bitter σοκολάτα, μπανάνα, χουρμάδες και βιολογικό γάλα αμυγδάλου

VEGAN GLUTEN FREE Μάνγκο λάσι €4.30
Ινδικό μάνγκο, μπανάνα, γάλα, κάρδαμο
Vegan optional: με γάλα αμυγδάλου - €0.50

Αναψυκτικά

Εμφιαλωμένο νερό - 1Lt €1.00

Ανθρακούχο νερό - 330ml €1.50

Green Cola - 330ml €2.00

Γλυκά

VEGAN Fudge σοκολάτας - Raw €4.50

VEGAN Μούς Σοκολάτας - Raw €4.00

VEGAN Σαραγλί €3.70

Καφές - Σοκολάτα

Εσπρέσσο

Μονός - €1.50

Διπλός - €2.00

Take away: Διπλός - €1.50

Φρέντο εσπρέσσο

€2.00

Take away: . - €1.50

Ρόφημα ζεστής ή κρύας σοκολάτας

€2.80

Σπιτική συνταγή

Vegan option: με βιολογικό γάλα αμυγδάλου - €0.50

Καπουτσίνο

Μονός - €2.50

Διπλός - €3.00

Take away: Διπλός - €2.00

Φρέντο καπουτσίνο

€3.00

Take away: . - €2.00

Τσάι

Μασάλα

Μαυρο τσάι, κάρδαμο, γαρύφαλλο, τζίντζερ και κανέλλα.

Ποτήρι 250ml - €2.50

Τσαγιέρα 600ml - €4.00

take away: ποτήρι 250ml - €2.00

Αντιοξειδωτικό

Ασπάλαθος, ιβίσκος, βαλσαμόχορτο.

Ποτήρι 250ml - €2.50

Τσαγιέρα 600ml - €4.00

take away: ποτήρι 250ml - €2.00

Lemon Balm

Πράσινο τσάι, λουίζα, λεμονόχορτο, λεμόνι.

Ποτήρι 250ml - €2.50

Τσαγιέρα 600ml - €4.00

take away: ποτήρι 250ml - €2.00

Χαλαρωτικό

Φασκόμηλο, χαμομήλι & τριαντάφυλλο

Ποτήρι 250ml - €2.50

Τσαγιέρα 600ml - €4.00

take away: ποτήρι 250ml - €2.00

Cold relief

Λεμονόχορτο, τζίντζερ, φασκόμηλο.

Ποτήρι 250ml - €2.50

Τσαγιέρα 600ml - €4.00

take away: ποτήρι 250ml - €2.00

Μπύρα

Βεργίνα

Ζυθοποιία Μακεδονίας Θράκης Α.Ε | Κομοτηνή | Ελλάδα

Τύπος: lager 330ml - €2.50 | weiss 500ml - €3.80 | red - €3.20

Βιολογικός οίνος

Limnos Organic Wines

Ποτήρι 200ml - €3.00

Καραφάκι 500ml - €5.50

Ποικιλία: Λευκό | Ροζέ | Κόκκινο

ΒΙΟ ΛΗΜΝΟΣ

Μπουκάλι

Ετικέτα: Λευκός Ξηρός Μοσχάτο Αλεξάνδρειας - €10.00 | Ερυθρός Ξηρός Λημνιό - €12.00

(Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται όλες οι νόμιμες επιβαρύνσεις Δ.Φ. 0.5%, Φ.Π.Α. 24%)