

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΒΡΑΣΤΑ	4,90
Μπρόκολο, κολοκυθάκι, καρότο	
ΠΛΙΓΟΥΡΟΣΑΛΑΤΑ	4,90
Βιολογικό πλιγούρι με ψιλοκομμένα λαχανικά	
ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ / ΑΤΟΜΙΚΗ	5,60 / 2,70
Ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, κόπαρη, βαρελίσια φέτα	
ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜΑΤΑ	3,80
ΡΟΚΑ	5,90
Τραγανή ρόκα, βιολογική ντομάτα, παξιμάδι, τσαλαφούτι, κόπαρη, dressing μπαλσάμικο	
ΝΤΑΚΟΣ	5,50
Αυθεντική συνταγή από την Κρήτη	
ΣΠΑΝΑΚΙ - ΜΑΝΟΥΡΙ	6,70
Λόλα, ρόκα, ραντίτσιο, μανιτάρια, μαύρο σουσάμι, dressing μέλι-μπαλσάμικο	
ΜΑΣΙΝΑ	6,70
Ρόκα, κόκκινη λόλα, παντζάρι, τσαγιάνι, λιαστή ντομάτα, dressing μπαλσάμικο	
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΚΟΡΑ	6,90
Κοτόπουλο iceberg λόλα, μαρούλι, baby σπανάκι, ψητή πιπεριά Φλωρίνης, σάλτσα μουστάρδας	
ΣΑΛΑΤΑ - ΑΝΘΟΤΥΡΟ	6,90
Ντομάτα αποφλοιωμένη, baby ρόκα, baby σπανάκι, καρδιά μαρουλιού, φρέσκο κρεμμυδάκι, αγγούρι, καρότο, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και μπλόξιδο	
ΟΣΠΡΙΟΣΑΛΑΤΑ	4,60
Μαυρομάτικα, φακές, ψιλοκομμένα λαχανικά, λαδολέμονο. Σαλάτα υψηλής θρεπτικής αξίας, πλούσια σε κάλιο, πρωτεΐνη & σίδηρο.	
ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ	3,80
Λάχανο, καρότο, μαρούλι, φρέσκο κρεμμυδάκι	
ΜΠΟΣΤΑΝΙ	6,40
Λόλα, ρόκα, ραντίτσιο, ντοματίνια, πεκαρίνο Αμφιλοχίας, σως από λευκό μπαλσάμικο	
ΧΟΡΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	3,80

ΤΑ ΤΥΛΙΧΤΑ ΜΑΣ

ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ	2,10
Πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι	
ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	2,20
πατάτες, ντομάτα, μαρούλι, σως «ΜΑΣΙΝΑ»	
ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙ	2,90
Πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι	
ΚΕΜΠΑΠ	2,40
Πατάτες, ντομάτα, γιαούρτι, σάλτσα ντομάτας	
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ	2,40
Πατάτες, ντομάτα, γιαούρτι, σάλτσα ντομάτα	
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	2,40
Πατάτες, ντομάτα, μαρούλι, σως	

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

ΤΖΑΤΖΙΚΑΚΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ	2,90
Με στραγγιστό γιαούρτι "ΚΟΛΙΟΣ"	
ΤΥΡΟΚΑΥΤΕΡΗ	3,80
Ψήνουμε στα κάρβουνα πιπεριές και τρίβουμε φέτα με το χεράκι μας	
ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΚΑΠΝΙΣΤΗ	3,80
Καπνιστές μελιτζάνες με πλούσια γεύση	
ΦΕΤΑ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	2,90
Π.Ο.Π. βαρελίσια	
ΦΕΤΑ ΨΗΤΗ ΣΤΟ ΑΛΟΥΜΙΝΟΧΑΡΤΟ	3,60
ΦΕΤΑ ΣΕ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ	3,90
Με μέλι και μαύρο σουσάμι	
ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΓΓΑΡΕΙΑΣ	2,90
Φρεσκοτηγανισμένες κομμένες στο χέρι	
ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΤΡΙΜΜΕΝΗ ΦΕΤΑ	3,70
ΚΑΓΙΑΝΑΣ αυγό, ντομάτα, φέτα.....	3,90
Τέλεια συνταγή βγαλμένη από παλιό βιβλίο	
ΡΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ	4,30
Μέλι με σουσάμι, απλά εξαιρετικό	
ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ	3,90
Ψημένο στα κάρβουνα	
ΤΗΓΑΝΙΑ ΣΥΚΩΤΑΚΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	5,90
Ξηραμένα με λευκό κρασί και λεμόνι	
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ	6,90
Κοκκινιστά με υπέροχη σαλτσούλα	
ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΨΗΤΕΣ	3,10
Πράσινες πιπεριές κέρατο στα κάρβουνα	
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ	4,60
Με γραβιέρα Νάξου και σως μπαλσάμικο	
ΦΑΒΑ	3,90
Παραδοσιακή φάβα Σαντορίνης	
ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ... ΜΕ ΑΛΛΟ ΜΑΤΙ	3,80
2 βιολογικά αυγουλάκια πάνω σε υπέροχες πατάτες	
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ	5,70

ΣΚΕΤΑ

ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ	1,60
ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	1,70
ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙ κιλότο γάλακτος.....	2,60
ΚΕΜΠΑΠ ΠΟΛΙΤΙΚΟ	1,80
Σύγκοπτο κρέας από 3 κιμάδες. Μικρασιάτικη συνταγή.	
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	1,90
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙ	1,90

ΜΕΡΙΔΕΣ

ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ	7,00
ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	7,20
ΜΠΙΦΤΕΚΙ 100% ΜΟΣΧΑΡΙ	7,50
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ	7,50
ΚΕΜΠΑΠ ΠΟΛΙΤΙΚΟ	7,30
Σύγκοπτο κρέας από 3 κιμάδες. Μικρασιάτικη συνταγή.	
ΚΟΨΙΔΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΧΟΙΡΙΝΑ	7,20
ΣΥΚΩΤΑΚΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	7,50
Στη σχάρα με λαδολέμονο	
ΠΑΝΣΕΤΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ	7,20
ΦΙΛΕΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ~ 400gr.....	13,80

Οι μερίδες περιλαμβάνουν **3 τεμάχια κρεατικών**, ντοματούλα στα κάρβουνα, κρεμμυδάκι, πατάτες τηγανιτές και μία πίτα.

Εκτός από την παραπάνω επιλογή μπορείτε να συνοδεύσετε τις μερίδες σας με βραστά λαχανικά, πλιγούρι ή χόρτα εποχής. **με επιπλέον χρέωση +1.50**

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΡΕΑΤΩΝ

2 ΑΤΟΜΩΝ	14,20	4 ΑΤΟΜΩΝ	27,20
ΜΙΣΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ	8,30		
Περίπου 700gr φρέσκο ελληνικό κοτόπουλο			
ΤΟΜΑΗΑΚ ΧΟΙΡΙΝΗ			
ΜΠΡΙΖΟΛΟΠΑΝΣΕΤΑ ΓΙΓΑΣ ~ 800gr.....	11,90	Νέο	

ΣΑΛΤΣΕΣ

ΓΙΑΟΥΡΤΑΚΙ	1,30
Εξαιρετικό γιαουρτάκι με φρέσκα μυρωδικά	
ΣΠΙΤΙΚΗΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	0,90
Απλή συνταγή νοικοκυράς	
ΜΑΣΙΝΑΣ Απόλυτο συνοδευτικό για κρέας.....	1,10



Τα ψωμιάκια μας

ΨΩΜΑΚΙ ΨΗΜΕΝΟ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	
2 φέτες.....	0,50
ΖΥΜΩΤΟ ΠΙΤΑΚΙ ΛΕΥΚΟ	0,40
ΖΥΜΩΤΟ ΠΙΤΑΚΙ ΣΙΚΑΛΕΩΣ	0,40
ΠΙΤΑ	0,50