



Φ̄isi

breakfast & snacks .

Egg White Omelet & Anthotiro
.....4,50€
(0,50 κάθε υλικό, τυρί φέτα / γαλοπούλα
/ αβοκάντο / μανιτάρια / τοματίνια
/ μπρόκολο / σπαράγγια)

Omelet3,50€
(0,50 €κάθε υλικό, φέτα / ανθότυρο
/ αβοκάντο / γαλοπούλα / μανιτάρια
/ τοματίνια / μπρόκολο / σπαράγγια)

Avo Nice Day Sando.....6,00€
Milk Bread / scrambled αυγών
/ guacamole / αγγούρι

Low fat Chicken Wrap
Κοτόπουλο / φρέσκο κρεμμύδι / αγγούρι
/ κατίκι / baby σπανάκι / ξύσμα λεμόνι
.....4,10€

Turkey Wrap
Γαλοπούλα / κατίκι / μαρούλι / τοματίνια
/ αβοκάντο / ξύσμα lime
.....3,80€

Vegetable Focaccia
Κολοκύθα / μανιτάρια / baby σπανάκι
/ πιπεριά κόκκινη / ταχίνι / κρέμα φέτας
.....4,50€

Turkey Focaccia
Γαλοπούλα / κατίκι / καρδιές μαρούλι
/ αβοκάντο / spread λιαστής ντομάτας
.....5,00€

Mini Graviera Burger
Χειροποίητο μπριός / γαλοπούλα
/ σκινόπρασσο / κρέμα γραβιέρας
.....3,50€

Salmon Bagel
Ψωμάκι Bagel / καπνιστός σολομός
/ τυρί κότατζ / αγγούρι / μρωδικά
.....4,00€

Χειροποίητο Τσαϊτι Λακωνίας με φέτα
.....3,50€

Vegan Chocolate Chip Cookies
Κουβερτούρα / ανθός αλατιού
βρώμη / ελαιόλαδο
.....2,00€

Superfood Cookies
Αυγό / ξύσμα λεμονιού / κουρμάδες
/ σταφίδες / φυστίκια / γκρανόλα
.....2,00€

Avocado bread
.....2,50€

Banana bread
.....2,50€

Peanut Bar
(no sugar, 80-85 gr.)
Φυστικοβούτυρο / βρώμη / ξηροί καρποί / μέλι
.....2,60€

Chocolate Balls
(no sugar, 60 gr.)
Φυστικοβούτυρο / low sugar κουβερτούρα /
βρώμη / μαύρη σταφίδα / ξηροί καρποί /
δημητριακά ολικής άλεσης / βιολογικό μέλι
.....2,00€

Energy Carrot Balls
(no sugar, 60gr,)
Καρότο / σταφίδες Κορίνθου / αγαύη
/ πορτοκάλι / τζίντζερ / κανέλα /
ινδοκάρυδο / φυστίκια Αιγίνης / βρώμη
.....2,00€

Whey Protein Bar
(no sugar, 80-85 gr.)
Whey Protein / low sugar κουβερτούρα
/ φυστικοβούτυρο / βρώμη / κάσιους
/ δημητριακά ολικής άλεσης
.....3,00€

Yoghurt and Fruits
.....4,00€

Granola Yoghurt
.....4,00€

Κρίκος Παντζάρι.....1,00€

Κρίκος Χαρούπι.....1,00€

Κριτσίνια ολικής
με σπόρους ηλιόσπορου.....1,00€

sando .

Japanese Sandwich

Marmalade Black Angus
Milk bread / black Angus μαδημένο / low fat cheddar
/ κόκκινο κρεμμύδι / αγγούρι πίκλα
/ chutney ντομάτας
.....7,90€

Chicken Jalapeno
Milk bread / κοτόπουλο πανέ σε δημητριακά / κόκκινο
ξινόλαχανο / καλαμπόκι / jalapeno sauce
.....6,80€

Pork Kimchi
Milk bread / χοιρινό σιγομαγειρεμένο / guacamole
/ iceberg / chutney πιπεριάς / τριμμένη φέτα Καλαβρύτων
.....6,90€

wraps .

Chicken Avocado.....5,10€
Κοτόπουλο φιλέτο / guacamole / καλαμπόκι
/ κινέζικο λάχανο / τραγανά sticks πατάτας / μρωδικά

Chicken chili wrap.....5,10€
Κοτόπουλο φιλέτο / τοματίνια / καλαμπόκι / γραβιέρα
/ chili mayo

Spicy Beef n Rice5,90€
Μοσχάρι σιγομαγειρεμένο / λάχανο / κόκκινα φασόλια
/ γιαούρτι αρωματισμένο με μοσχολέμονο / καρότο πίκλα
/ ρύζι / σιράτσα

Falafel Veggie.....4,90€
Φαλάφελ / κινόα / γλυκοπατάτα / guacamole
/ κόκκινα φασόλια / πίκλα αγγουριού / κινέζικο λάχανο

Quinoa Veggie.....4,90€
Mix Κινόα / γλυκοπατάτα / guacamole / κόκκινα φασόλια
/ πίκλα αγγουριού / κινέζικο λάχανο

Φisi "Souvlaki".....5,60€
Χοιρινό σιγομαγειρεμένο / τζατζικι αβοκάντο
/ αγγούρι πίκλα / τραγανό κρεμμύδι / άγρια μρωδικά

lunch & dinner

salads .

Salmon Salad

Σολομός καπνιστός / πράσινα λαχανικά / πράσινο φύκι / avocado / σπαράγγια / τοματίνια / dressing πράσινου μήλου
9,80€

Chicken Caesar's

Κοτόπουλο / iceberg / φοκάτσια αρωματισμένη / flakes παρμεζάνας / καλαμπόκι / low fat caesar dressing
8,20€ – 5,90€

Superfood Quinoa

Βιολογική τρίχρωμη κινόα / kale / τοματίνια / αβοκάντο / mix σπόρων και berries / edamame / ραπανάκια / dressing εσπεριδοειδών με τζίντζερ και βιολογικό μέλι
7,80€ – 5,90€

Bio Green

Βιολογικά πράσινα λαχανικά εποχής / άγρια σπαράγγια / πράσινο μήλο / τοματίνια / αβοκάντο / κολοκυθόσπορος / cranberry / dressing εσπεριδοειδών
6,90€

Tahini Noodles

Vermicelli Noodles / φιλέτο πορτοκάλι / φρέσκο κρεμμύδι / σουσάμι / σκινόπρασσο / ταχίνι
6,50€ – 4,60€

Detox Beet Salad

Παντζάρι / πράσινο μήλο / καρύδια / σπανάκι / ανθότυρο Κρήτης / dressing βαλσάμικο με βιολογικό μέλι
7,60€ – 5,30€

Φisi Salad

Φακές Beluga με φαγόπυρο / baby σπανάκι / ανθότυρο Κρήτης / γλυκοπατάτα / καλαμπόκι / φρέσκο κρεμμυδάκι / dressing μπλόξυδο με μυρωδικά
7,90€ – 5,90€

Greek

Χαρουποπαξίμαδα / Κρητική ξινομυζήθρα / βιολογική ντομάτα / τοματίνια / κρίταμο / κάπαρη / αγουρέλαιο Λακωνίας / παλαιωμένο ξίδι
7,20 €– 4,90€

poke bowls .

Chicken Quinoa

Κοτόπουλο / τρίχρωμη κινόα / mix άγριου ρυζιού / mix σπόρων και berries / αβοκάντο / τοματίνια / λόλα κόκκινη & πράσινη / αγγούρι / ραπανάκια / dressing μοσχολέμονο
11,90€

Chicken Teriyaki

Κοτόπουλο / ρύζι μπασμάτι / ψητό καλαμπόκι / σουσάμι / πιπεριές Φλωρίνης / τζίντζερ / πίκλα / αγγούρι με σπασμέλαιο / teriyaki sauce
11,80€

Black Eyed Peas

Μαυρομάτικα φασόλια / mix άγριου ρυζιού / τρίχρωμη κινόα / αγγούρι πίκλα / τοματίνια / καλαμπόκι / Κορινθιακές σταφίδες / πράσινα φασόλια / φέτα Καλαβρύτων
8,80€

Wild Rice Salmon

Σολομός μαριναρισμένος με soy, yuzu, lime / mix άγριου ρυζιού / καλαμπόκι / αβοκάντο / τοματίνια / αγγούρι πίκλα / ραπανάκια / σουσάμι / vegan spicy mayo
12,90€

Potatoes and Eggs

Baby πατάτες / 2 αυγά ελευθέρας βοσκής / σύγκλινο Μάνης / baby σπανάκι / τοματίνια / ελιές / κάπαρη / ρίγανη / dressing μοσχολέμονο
8,80€

Chicken Spicy

Spicy κοτόπουλο / φαγόπυρο / παντζάρι / μπρόκολο / πράσινα λαχανικά / καλαμπόκι / μεσκλάν / ταχίνι dressing
11,90€

Chicken Curry

Κοτόπουλο μαριναρισμένο με κάρυ / ρύζι μπασμάτι / σπανάκι / καλαμπόκι / μπρόκολο
11,80€

Fish and “Chips”

Μυλοκόπι πανέ σε δημητριακά / baby πατάτα / baby σπανάκι / avocado / edamame / κάπαρη / φρέσκο κρεμμύδι / μυρωδικά
12,90€

pasta .

Penne Pomodoro

Πένες ολικής άλεσης / βιολογικά τοματίνια / φιλέτο ελιάς / ελαιόλαδο Λακωνίας / ξινομυζήθρα Κρήτης / βασιλικός
7,20€

Sitake Carbonara

Μπουκατίνι / σύγκλινο Μάνης /μανιτάρια σιτάκε / light κρέμα γάλακτος / σκινόπρασσο / λάδι λευκής τρούφας / παρμεζάνα
9,80€

Udon Beef Ragù

Noodles Udon / μοσχάρι ραγού / flakes γραβιέρας Νάξου /μανιτάρια / σπανάκι / κρεμμύδι / βασιλικός / chili garlic / teriyaki sauce / σπασμέλαιο
12,50€

handmade burgers .

Beef Burger

Black angus / Homemade brioche / low fat cheddar / καραμελωμένο κρεμμύδι / iceberg / πίκλα αγγούρι / light mayo
9,20€

Chicken Burger

Κοτόπουλο crispy / Homemade brioche / guacamole / sweet chili sauce / αγγουράκι πίκλα / γραβιέρα Νάξου
7,90€

Φisi Burger

Beyond Burger / Homemade brioche / guacamole / πίκλα αγγουριού / chili marmalade
8,90€

Pulled Beef Burger

Μαθημένο μοσχάρι / Homemade brioche / φέτα Καλαβρύτων / iceberg / πίκλα αγγούρι / chili marmalade / teriyaki sauce
8,50€

main .

Wild Salmon.....14,80€

Σολομός φιλεταρισμένος / mix ρυζιών / γλυκοπατάτα / λιναρόσπορος / μπρόκολο / teriyaki dressing

Grilled Chicken.....12,60€

Κοτόπουλο ελευθέρας βοσκής /μανιτάρια πλευρώτους / edamame / πατάτες baby / ψητό καλαμπόκι

Turkey Bifteki.....12,50€

Μπιφτέκι γαλοπούλας / ρύζι ατμού / λιναρόσπορος / μπρόκολο / γλυκοπατάτα

Vegan Bifteki.....12,50€

Μπιφτέκι Beyond / ρύζι μπασμάτι / λιναρόσπορος / μπρόκολο

sides .

Cubes γλυκοπατάτας με σκινόπρασσο και τριμμένη φέτα
3,90€

Crispy πατάτες με θυμάρι και ανθό αλατιού.....3,20€

sweets

Healthy Banoffee

Μπανάνα / γκρανόλα / μελάσα / μέλι / light κρέμα
5,00€

Παρακαλούμε ενημερώστε κατά τη παραγγελία σας για τυχόν αλλεργίες ή δυσανεξίες που μπορεί να έχετε σε διάφορες ουσίες που εμπεριέχονται στα τρόφιμα.

Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται όλες οι νόμιμες επιβαρύνσεις ΦΠΑ , - Δημοτικός φόρος . Ο πελάτης δεν έχει την υποχρέωση να πληρώσει αν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό.

Αγορανομική υπεύθυνη : Παρδάλη Μαρίνα

Επιμέλεια menu : Chef Δημήτρης Κότσαλης

Pastery Chef : Maget Aboylela