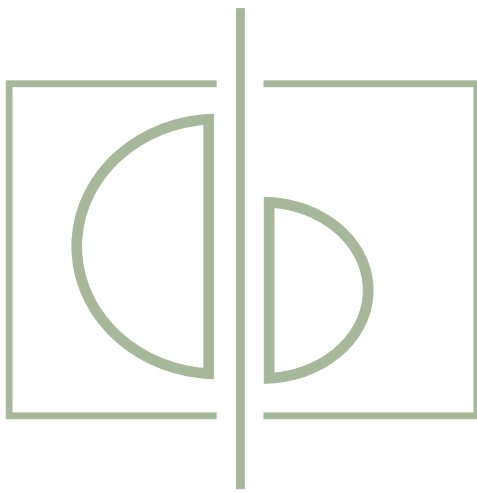




Φῑσι

breakfast & snacks .

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

Omelet
(0,50€ κάθε υλικό, φέτα / ανθότυρο
/ αβοκάντο / γαλοπούλα / μανιτάρια
/ τοματίνια / μπρόκολο / σπαράγγια)
.....4,00€

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

Low fat Chicken Wrap
Κοτόπουλο / φρέσκο κρεμμύδι / αγγούρι
/ κατίκι / baby σπανάκι / ξύσμα λεμόνι
.....4,20€

Turkey Wrap
Γαλοπούλα / κατίκι / μαρούλι / τοματίνια /
αβοκάντο / ξύσμα lime
.....4,00€

Vegetable Focaccia
Γλυκοπατάτα / 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 /
σχοινόπρασο / κρέμα γραβιέρας
.....3,00€

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

Chicken Ciabatta
Χειροποίητη ciabatta / κοτόπουλο φιλέτο /
κινέζικο λάχανο / καρότο / καλαμπόκι /
dressing μουστάρδα μέλι
.....5,50€

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

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

Superfood Cookie
Αυγό / ξύσμα λεμονιού / χουρμάδες /
σταφίδες / φυστίκια / γκρανόλα
.....2,00€

Banana Whey Protein Cookie
Whey protein banana / βρώμη
.....2,50€

Carrot Cake
.....2,50€

Banana Bread
.....2,50€

Peanut Bar 🥜
Φυστικοβούτυρο / βρώμη /
ξηροί καρποί / μέλι
.....2,80€

Whey Protein Bar 🥛
Whey Protein / low sugar κουβερτούρα /
φυστικοβούτυρο / βρώμη / κάσιους /
δημητριακά ολικής άλεσης.....3,00€

Salty Ταχίνι Bar 🥜
Ταχίνι / μέλι / φιστίκι Αιγίνης /
σουσάμι / κράμπερι / βρώμη
.....2,80€

Chocolate Balls 🍫
Φυστικοβούτυρο / low sugar κουβερτούρα
/ βρώμη / μαύρη σταφίδα / ξηροί καρποί /
δημητριακά ολικής άλεσης / μέλι
.....2,50€

Yoghurt and Fruits
.....4,00€

Granola Yoghurt
.....4,00€

Κριτσίνια (2 τμχ)
.....1,00€

sando . Japanese Sandwich

Marmalade Black Angus
Milk bread / black Angus μαδημένο / low fat cheddar
/ κόκκινο κρεμμύδι / αγγούρι πίκλα
/ chutney ντομάτας
.....8,30€

Chicken Jalapeno
Milk bread / κοτόπουλο πανέ σε δημητριακά / κόκκινο
ξινόλαχανο / καλαμπόκι / jalapeno sauce
.....7,50€

Pork Kimchi
Milk bread / χοιρινό σιγομαγειρεμένο / guacamole
/ iceberg / chutney πιπεριάς / τριμμένη φέτα Καλαβρύτων
.....7,50€

wraps .

Chicken Avocado.....5,40€
Κοτόπουλο φιλέτο / guacamole / καλαμπόκι
/ κινέζικο λάχανο / τραγανά sticks πατάτας / μυρωδικά

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

Spicy Beef n Rice6,00€
Μοσχάρι σιγομαγειρεμένο / λάχανο / κόκκινα φασόλια
/ γιανούρι αρωματισμένο με μοσχολέμονο / καρότο πίκλα
/ ρύζι / σιράτσα

Falafel Veggie.....5,20€
Φαλάφελ / κινόα / γλυκοπατάτα / guacamole
/ κόκκινα φασόλια / πίκλα αγγουριού / κινέζικο λάχανο

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

Φῑσι “Souvlaki”.....5,60€
Χοιρινό σιγομαγειρεμένο / τζατζίκι αβοκάντο
/ αγγούρι πίκλα / τραγανό κρεμμύδι / άγρια μυρωδικά

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.....8,50€ – 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.....7,50€

Tahini Noodles

Vermicelli Noodles / φιλέτο πορτοκάλι / φρέσκο κρεμμύδι / σουσάμι / σχοινόπρασο / ταχίνι.....7,00€ – 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 μηλόξυδο με μυρωδικά.....7,90€ – 5,90€

Greek

Χαρουποπαξιμάδα / φέτα Καλαβρύτων / βιολογική ντομάτα / τοματίνια / κρίταμο / κάπαρη / αγουρέλαιο Λακωνίας / παλαιωμένο ξίδι.....7,40 €– 4,90€

soups .

Pumpkin Soup

Γλυκιά κολοκύθα / καθουρδισμένος κολοκυθόσπορος / τζίντζερ / ξύσμα lime / σχοινόπρασο / λάδι μυρωδικών.....7,00€

Beetroot Soup

Παντζάρι / γιαούρτι / καρύδια / λάδι δυόσμου.....7,50€

poke bowls .

Chicken Quinoa

Κοτόπουλο / τρίχρωμη κινόα / mix άγριου ρυζιού / αβοκάντο / τοματίνια / λόλα κόκκινη & πράσινη / αγγούρι / ραπανάκια / dressing μοσχολέμονο.....12,30€

Chicken Teriyaki

Κοτόπουλο / ρύζι μπασμάτι / ψητό καλαμπόκι / σουσάμι / πιπεριές Φλωρίνης / τζίντζερ / πίκλα / αγγούρι με σπασμέλαιο / teriyaki sauce.....12,20€

Black Eyed Peas

Μαυρομάτικα φασόλια / mix άγριου ρυζιού / τρίχρωμη κινόα / αγγούρι πίκλα / τοματίνια / καλαμπόκι / Κορινθιακές σταφίδες / πράσινα φασόλια / φέτα Καλαβρύτων.....9,00€

Wild Rice Salmon

Σολομός μαρινarisμένος 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.....9,00€

Chicken Spicy

Spicy κοτόπουλο / φαγόπυρο / παντζάρι / μπρόκολο πράσινα λαχανικά / καλαμπόκι / μεσκλάν / ταχίνι dressing.....12,10€

Chicken Curry

Κοτόπουλο μαρινarisμένο με κάρυ / ρύζι μπασμάτι / σπανάκι / καλαμπόκι / μπρόκολο.....12,30€

Fish and “Chips”

Μυλοκόπι πανέ σε δημητριακά / baby πατάτα / baby σπανάκι / avocado / edamame / κάπαρη / φρέσκο κρεμμύδι / μυρωδικά.....14,30€

Wild Rice Beluga

Φακές beluga / άγριο ρύζι / γλυκοπατάτες / φέτα / σπανάκι.....8,80€

pasta .

Penne Pomodoro

Πένες ολικής άλεσης / βιολογικά τοματίνια / φιλέτο ελιάς / ελαιόλαδο Λακωνίας / ξινομυζήθρα Κρήτης / βασιλικός.....7,40€

Sitake Carbonara

Μπουκατίνι / σύγκλινο Μάνης /μανιτάρια σιτάκε / light κρέμα γάλακτος / σχοινόπρασο / 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.....9,60€

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.....9,00€

Pulled Beef Burger

Μαδημένο μοσχάρι / Homemade brioche / φέτα Καλαβρύτων / iceberg / πίκλα αγγούρι / chili marmalade / teriyaki sauce.....9,00€

main .

Wild Salmon.....14,80€

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

Grilled Chicken.....12,80€

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

Turkey Bifteki.....12,60€

Μπιφτέκι γαλοπούλας / ρύζι ατμού / λιναρόσπορος / μπρόκολο / γλυκοπατάτα

Black Angus Bifteki.....13,50€

Μπιφτέκι μοσχαρίσιο black angus / πατάτες baby / σπαράγγια / καλαμπόκι

Vegan Bifteki.....13,00€

Μπιφτέκι Beyond / ρύζι μπασμάτι / λιναρόσπορος / μπρόκολο / γλυκοπατάτα

White Fish Fillet..... 15,50€

Μυλοκόπι φιλέτο / σπαράγγια / μπασμάτι / edamame / baby σπανάκι / ginger dressing

sides .

Cubes γλυκοπατάτας με σχοινόπρασο και τριμμένη φέτα.....5,00€

Crispy πατάτες με θυμάρι και ανθό αλατιού.....3,50€

sweets

Φīsi Cheescake

Ανθότυρο / Μαρμελάδα Μάνγκο / Κραμπλ Κανέλλας.....5,00€

Φīsi Snickers

Μους σοκολάτας υγείας / Αλατισμένη Καραμέλα / Φυστικοβούτυρο / Κραμπλ αμυγδάλου Κακάο.....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