



Υγιεινή Διατροφή Wellness Nutrition

Σαλάτα με φιλέτο τόνου

Μενταγιόν φρέσκου τόνου στη σχάρα με βραστό αυγό και πατάτες νέας σοδειάς

Fresh grilled tuna salad
Grill red tuna medallions
with boiled egg and new potatoes

€ 21,00

Εποχιακή ανάμεικτη σαλάτα

Μεγάλη ποικιλία από χορταρικά και μυρωδικά με επιλογή ντρέσινγκ*

Seasonal mixed salad
Extensive variety of leaves and herbs,
served with your choice of dressing*

€ 14,00

Σαλάτα με καλαμαράκι, φακές και λαδολέμονο

Squid and lentil salad
served with lemon oil dressing

€ 22,00

Σπαγγέτι ολικής αλέσεως

με σολομό σχάρας και ανάμεικτα λαχανικά

Whole wheat spaghetti verde
with grilled salmon and mixed vegetables

€ 20,00

Σουβλάκι κοτόπουλο

με σος γιαουρτιού και πατάτες νέας σοδειάς με δεντρολίβανο

Chicken souvlaki
with yoghurt sauce, rosemary and new potatoes

€ 26,00

Εξωτική φρουτοσαλάτα

με γρανίτα από φρούτα του πάθους

Exotic fruit salad
with passion
fruit granite

€ 14,00

Υγιεινά κοκτέιλ φυσικών χυμών Healthy juice cocktails

Πρωινό στο ποτήρι

Συνδυασμός από μπανάνα, πεπόνι, πορτοκάλι, μούσλι, γιαούρτι και μέλι με βιταμίνη C και D, κάλιο, ασβέστιο και φυτικές ίνες

Breakfast in a glass

Blend of banana, melon, orange, muesli, yoghurt and honey. Packed with vitamin C and D, potassium, calcium and fiber.

€ 10.50

Το Μυστικό του Δία

Συνδυασμός από καρότο, παντζάρι και πορτοκάλι. Βιταμίνη A, B και C, κάλιο, σίδηρο, φώσφορο, ασβέστιο και φυλικό οξύ

Zeus Secret

Blend of carrot, beetroot and orange. Vitamin A, B and C, potassium, iron, phosphorus, calcium and folic acid

€ 9.50

Slimmers

Συνδυασμός από ροδάκινο, μπανάνα και γιαούρτι. Πλούσιο σε βιταμίνη C και D, ασβέστιο και φυτικές ίνες

Slimmers

Just peachy – blend of peach, banana and yoghurt. Vitamin C and D, calcium, fiber

€ 11.00

Ενισχυτικό βιταμίνης

Συνδυασμός από καρότο, μήλο και ακτινίδιο. Πλούσιο σε βιταμίνη A, B, C, D, E, G και K

Vitamin loader

Blend of carrot, apple and kiwi. Loaded with vitamin A, B, C, D, E, G and K

€ 9.00

Ποικιλία από φρέσκους χυμούς

Πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, καρότο, σέλινο, μήλο. Ανανάς, μπανάνα, φράουλα, μάνγκο, ακτινίδιο

Selection of freshly squeezed juices

Orange, grapefruit, carrot, celery, kiwi pineapple, banana, apple, strawberry and mango

€ 6,00

*Lemon olive oil *1000 islands, French blue cheese and olive with balsamic vinegar

*λαδολέμονο, "1000 Islands", Γαλλικό μπλε τυρί και λάδι με μπαλσάμικο