

LUNCH

HEALTHY OPTIONS

Σαλάτα με βιολογικό φιλέτο κοτόπουλο
καλαμπόκι, κρουτόν σίκαλης & vinaigrette μουστάρδας
kcal: 278 | πρωτεΐνη: 14gr | υδατ/κες: 15gr | λιπαρά: 21,5gr

€ 7,00

Χοιρινό καρέ ελληνικού μαύρου χοίρου
με σαλάτα από φαγόπυρο & πορτοκάλι
kcal: 377 | πρωτεΐνη: 18,5gr | υδατ/κες: 29,5gr | λιπαρά: 20gr

€ 9,50

Casarecce από ρεβυθάλευρο
με μπολονέζ κοτόπουλου & τριμμένο μανούρι
kcal: 340 | πρωτεΐνη: 21,3gr | υδατ/κες: 27,6gr | λιπαρά: 17,3gr

€ 8,00

Κεμπάπ γαλοπούλας με αραβική πίτα ολικής
και αρωματική σάλτσα γιαουρτιού
kcal: 230 | πρωτεΐνη: 19,2gr | υδατ/κες: 25,4gr | λιπαρά: 5,5gr

€ 9,00

Αρωματικοί κοτοκεφτέδες
με σάλτσα κόκκινης ντομάτας & μαύρο άγριο ρύζι
kcal: 217 | πρωτεΐνη: 17,2gr | υδατ/κες: 17,9gr | λιπαρά: 8,5gr

€ 9,50

Φαλάφελ
μυρωδάτοι ρεβυθοκεφτέδες πάνω σε πίτα με sauce
γιαουρτιού, ντομάτα, αγγούρι, ρέβα και sauce ταχίνι
kcal: 284 | πρωτεΐνη: 13,2gr | υδατ/κες: 49gr | λιπαρά: 9,6gr

€ 7,50

Φιλέτο χοιρινό (ψαρονέφρι)
με light μανιταριών, ψητές πατατούλες baby
& βασιλομανίταρο
kcal: 120 | πρωτεΐνη: 25,2gr | υδατ/κες: 15,1gr | λιπαρά: 7,4gr

€ 11,00

*Οι αναγραφόμενες τιμές διατροφικής αξίας αντιστοιχούν σε 100gr