

ΟΡΕΚΤΙΚΑ / ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Πίτα καλαμποκιού.....	0.5
Νάτσος με vegan cheddar ows (GF).....	4.5
Ρεβυθοκεφτέδες (GF) τρία τεμάχια φαλάφελ	3.5
Φρέσκες τηγαντές πατάτες (GF).....	4.5
Φρέσκες τηγαντές πατάτες με φυτικό τυρί (GF) Διαλέξτε τυρί : φυτική φέτα / φυτική παρμεζάνα	6.5
Γουακαμόλε (GF)	7.0
Dip με αβοκάντο Κρήτης. Συνοδεύεται από νάτσος	
Τζατζίκι (GFO)	5.0
Η πιο νόστιμη βίγκαν εκδοχή του φτιαγμένη από βιολογικό γιαούρτι σόγιας. Συνοδεύεται από πίτα καλαμποκιού	
Συνοδευτικές σως (GF)	0.5
κέτσαπ / μουστάρδα	
Χειροποιήτες σως απλές (GF)	1.5
garlic mayo / curry mayo / chilli	
Χειροποιήτες σως σπέσιαλ (GF)	2.5
Τζατζίκι / Indian raita / Cheddar ows / Caesar	

ΣΑΛΑΤΕΣ

Ελληνική (GFO).....	10.0
Τομάτα, αγγούρι, πιπεριές, κρεμμύδι, ελιές Καλαμών, κάπαρη, παξιμάδι λαδιού Κυθήρων, φυτική φέτα και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Κρήτης	
Caesar Salad	10.0
Iceberg, vegan παρμεζάνα, κρουτόν, παναρισμένο “κοτόπου- λο” φυτικής προέλευσης και χειροποίητη vegan Caesar σως	
Protein Salad (GF)	9.5
Δροσερή σαλάτα με κινόα, φακές, τοματίνια, φρέσκα μυρωδικά, χυμό λεμονιού, ελαιόλαδο και γουακαμόλε από αβοκάντο Κρήτης	

ΤΥΛΙΧΤΑ

Γύρος μανιταριών Ελληνικός	6.0
Μαριναρισμένα φρέσκα ανάμεικτα μανιτάρια portobello και agaricus giant. Με κρεμμύδι, μαϊντανό, τομάτα, πατάτες, σπιτικό μείγμα μπαχαρικών και χειροποίητο vegan τζατζίκι σε πίτα καλαμποκιού	
Γύρος μανιταριών Ινδικός	6.0
Μαριναρισμένα φρέσκα ανάμεικτα μανιτάρια portobello και agaricus giant. Με κρεμμύδι, μαϊντανό, τομάτα, πατάτες, σπιτικό μείγμα curry και χειροποίητη ινδική raita σως σε πίτα καλαμποκιού	

Σουβλάκι κοτόπουλο.....	6.0
Παναρισμένο “κοτόπουλο” φυτικής προέλευσης με σοταρισμένες πιπεριές, κρεμμύδι, μαϊντανό, τομάτα, πατάτες και χειροποίητη curry mayo σε πίτα καλαμποκιού	

Τορτίγια φαλάφελ	5.5
Πίτα τορτίγια με τρεις ρεβυθοκεφτέδες, ντομάτα, κρεμμύδι, ψητή μελιτζάνα, ανάμεικτη σαλάτα, μαϊντανό και σως raita	
Τορτίγια κοτόπουλο	8.0
Φιλετάκια πανέ “κοτόπουλου” φυτικής προέλευσης, ψητές πιπεριές, σωτέ κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανό, σπιτική vegan cheddar σως και ανάμεικτη σαλάτα	
Τορτίγια Jackfruit	10.0
Τορτίγια με μαριναρισμένο ψητό jackfruit, σωταρισμένες πιπεριές και κρεμμύδια, ανάμεικτη σαλάτα, garlic mayo, σως teriyaki και τραγανές νιφάδες καλαμποκιού	
Mushroom melt wrap	9.0

Τορτίγια με δύο ψητά μπιφτέκια μανιταριών, φυτικό τυρί cheddar, σωτέ πιπεριές, σωτέ κρεμμύδι, τομάτα, μαϊντανό, σπιτική vegan cheddar σως και ανάμεικτη σαλάτα.

BURGERS

Beyond Meat Burger	10.5
Ψητό μπιφτέκι beyond meat, vegan τυρί cheddar, ψητά μανιτά- ρια, τομάτα, σωτέ κρεμμύδι, iceberg, χειροποίητη vegan garlic mayo και teriyaki sauce σε μαύρο ψωμί ενεργού άνθρακα	
Beyond Chicken Burger	10.5
Παναρισμένο φιλέτο “κοτόπουλο” beyond meat, vegan παρμε- ζάνα, τομάτα, iceberg και vegan Caesar σως σε μαύρο ψωμί ενεργού άνθρακα.	
Ελληνικό Burger	9.5
Χειροποίητο μπιφτέκι από ελιές Καλαμών σε ψωμί ενεργού άνθρακα με τομάτα, κρεμμύδι, iceberg, κέτσαπ και σπιτικό τζατζίκι από βιολογικό γιαούρτι σόγιας	
Mushroom Burger	10.5
Χειροποίητο μπιφτέκι από φρέσκα μανιτάρια champignon, πάστα τρούφας, φρέσκα μυρωδικά και βιολογική βρώμη σε ψωμί ενεργού άνθρακα με φυτικό τυρί τσένταρ, τομάτα, καραμελωμένο κρεμμύδι, iceberg, κέτσαπ και χειροποίητη garlic mayo σως.	
 Κάν ’το μερίδα	+3.0
Προσθέστε προαιρετικά σε όλα τα burger τηγαντές πατάτες και garlic mayo σως	

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

Σούπα γλυκοπατάτας (GF)	8.5
Βελουτέ σούπα αρωματισμένη με φρέσκο τζίντζερ και λάιμ	
Σουτζουκάκια	11.5
Χειροποίητα βίγκαν σουτζουκάκια από ανάμεικτα λαχανικά και φρέσκα μανιτάρια με τη σπιτική μας σάλτσα ντομάτας. Συνοδεύονται από αρωματισμένο ρύζι μπασμάτι ή φρέσκες τηγαντές πατάτες .	
 Προσθέστε φυτική φέτα.....	+1.0
Φαλάφελ μερίδα (GFO)	10.5
Έξι ρεβυθοκεφτέδες, ψητές πιτούλες τορτίγια, συνοδευτική ανάμικτη σαλάτα, chipotle chili sauce, indian raita sauce	

Γύρος μανιταριών lunch box	9.0
Χορταστικό lunch box με γύρο από ψητά μανιτάρια, φρεσκοτηγανισμένες πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό και χειροποίητο vegan τζατζίκι	
Dal fry με ρύζι μπασμάτι (GF)	10.5
Παραδοσιακό ινδικό dal με αργομαγειρεμένες κόκκινες και κίτρινες φακές, ινδικά μπαχαρικά, σκόρδο, τζίντζερ. Συνοδεύεται από αρωματισμένο ρύζι μπασμάτι	
Burrito Bowl	13.0
Ανοιχτό burrito bowl με ρύζι μπασμάτι, μαριναρισμένο τζάκ- φρουτ και ψητά λαχανικά με teriyaki σως, γουακαμόλε, γλασαρι- σμένα ρεβίθια με σόγια και λάιμ και raita σως από βιολογικό γιαούρτι σόγιας	

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Μπακλαβάς	5.0
Φρέσκος vegan μπακλαβάς με ξηρούς καρπούς και παρθένο ελαιόλαδο. <i>Ενημερώστε μας για τυχόν αλλεργίες</i>	
Φυτικό παγωτό από γάλα βρώμης	
Μικρό(170 ml)	3.5
Μεγάλο (420 ml)	8.0
Dubai chocolate (420 ml)	12.0
Ρωτήστε μας για τις διαθέσιμες γεύσεις	

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ / ΧΥΜΟΙ

Φυσικό μεταλλικό νερό (0,5l)	0.5
Ανθρακούχο νερό (330 ml).....	2.0
Green Cola (330ml)	2.0
Φυσικός χυμός Ρόδι 100% (250ml)	4.0
Φυσικός χυμός Μανταρίνι 100% (250ml)	3.5
Βιολογικός χυμός Ανανά 100% (250ml)	3.0
Βιολογικό νερό άγουρης καρύδας 100% (0,5l) ..	4.5
Κεφίρ νερού με φράουλα και ροδάκινο (330ml)	4.0
0% ζάχαρη	
Κομπούχα τσάι του βουνού με τζίντζερ & λεμόνι απαστερίωτη, αφιητράριστη (330ml)	5.5
Σπιτικό ice tea με λεμόνι, λάιμ, λεμονόχορτο, λουίζα και πράσινο τσάι (250ml).....	4.0

ΜΠΥΡΕΣ

Φιξ Lager (330ml)	3.0
Φιξ alcohol free (330ml).....	3.0
M.Circus Lager με θαλασσινό αλάτι (330ml)	5.0
Νήσος India pale ale (330 ml)	6.0
Νήσος all day (330ml)	5.0
Gluten free & organic Lager	

GF: Gluten Free | GFO: Gluten Free Optional
Ενημερώστε μας σχετικά με ουσίες ή προϊόντα που σας προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες.
Στην κουζίνα μας υπάρχουν ίχνη γλυτέννης.

Όλες οι **ows** παρασκευάζονται στην κουζίνα μας • Στις **σαλάτες** χρησιμοποιούμε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Κρήτης • Στα **τηγαντά** χρησιμοποιούμε ηλιέλαιο • Τα **burgers** ψήνονται στο πλάτο • Τα **λαχανικά** τα προμηθευόμαστε καθημερινά, ελέγχονται, πλένονται και κόβονται στην κουζίνα μας • **ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ:** Beyond μπιφτέκι, κοτόπουλο φυτικής προέλευσης • Στις τιμές περιλαμβάνεται ΦΠΑ 13% ή 24% • Οι τιμές μπορούν να τροποποιηθούν χωρίς προειδοποίηση • Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό απόδειξη ή τιμολόγιο • Το κατάστημα διαθέτει δίπλω στην έξοδο υποχρεωτικά φύλλα διαμαρτυρίας για τους πελάτες σε ειδική θέση

Αγορανομικός υπεύθυνος: Polash Alam