



ακολουθήστε μας



#it_restaurant | itrestaurant.gr



The IT snacks & starters


Ζεστή σούπα ημέρας

-  **Χειροποίητη πίτα** € 7,50
με αρωματικά χόρτα
και κατσικίσιο τυρί [NEW]
-  **Μπρουσκέτες με μανιτάρια,** € 8,00
κουκουνάρι και μους
παρμεζάνας [NEW]
- Μπρουσκέτες με καπνιστό** € 6,50
σολομό και αρωματική
κρέμα γιαουρτιού
- Λαχματζούν** με μοσχαρίσιο € 6,60
κιμά και σουμάκ

Κασκαβάλι τυρί Λήμνου € 7,00
σε Ιαπωνική γαλέτα πάνκο
με αμύγδαλο και μύρτιλα
[NEW]

Φάβα με καραμελωμένο € 12,00
φρέσκο τόνο και φύκια
wakame [NEW]

  **Ceviche** με φρέσκο σολομό, € 10,90
αβοκάντο και κόλιανδρο

 **Τσίπς πατάτας** με λάδι € 4,00
τρούφας, φρέσκο θυμάρι και
παρμεζάνα

Πατάτες Κύπρου με φέτα € 3,80
και δενδρολίβανο

IT is good for you

Το IT προτείνει διατροφικά φίλτρα που σας καθοδηγούν σύντομα και ουσιαστικά, ανάλογα με τις διατροφικές σας ανάγκες, στην επιλογή των πιάτων σας. Γνωρίζοντας πόσο συνειδητά επιλέγετε το φαγητό σας, συμπεριλάβαμε στον κατάλόγο μας αυτές τις ειδικές σημάνσεις για να γνωρίζετε τι τρώτε.



Vegetarian



Superfood



Low cal



Detox













Low gluten

As main as IT gets

	Τραχανότο με κρέμα κολοκύθας, chorizo και ξινόκρεμα [NEW]	€ 14,00
	Κριθαρότο με λαχανικά , σάλτσα ψητής ντομάτας και κατσικίσιο τυρί	€ 10,00
	Ραβιόλες με ανθότυρο και πέστο από θυμάρι και καρύδι	€ 8,00
	Σκιουφιχτά με κοτόπουλο , πέστο βασιλικού, σπανάκι και ξερή μυζήθρα	€ 8,70
	Μπολονέζ με φρέσκιες παπαρδέλες και κρέμα παρμεζάνας	€ 13,20
	Καρμπονάρα με φρέσκιες ταλιατέλες, καπνιστή πανσέτα και αβγό ποσέ	€ 13,00
 	Μπουτάκια κοτόπουλο μελωμένα με σόγια και πουρέ γλυκοπατάτας [NEW]	€ 14,00
	Κοτόπουλο στήθος μαριναρισμένο σε γιαούρτι	€ 9,80
	Μπιφτέκι κοτόπουλο με γλυκόξινη σάλτσα και πράσινη σαλάτα	€ 13,20
	Κεμπάπ γαλοπούλας με βρώμη, κάρδαμο, και φουρνιστά τοματίνια σε αραβική πίτα	€ 13,00
	Μπέργκερ μοσχαρίσιο με γραβιέρα και καραμελωμένα κρεμμύδια	€ 9,80

	Συκώτι γάλακτος με καραμελωμένα κρεμμύδια, φρέσκο θυμάρι και τσίπς πατάτας [NEW]	€ 18,50
 	Μοσχαρίσια ταλιάτα με λιαστό πετιμέζι, ρόκα και παρφέ παρμεζάνας	€ 19,60
 	Φρέσκο λαβράκι φρικασέ με σέσκουλα, γάλα καρύδας, λεμόνι και πιπερόριζα [NEW]	€ 18,50
 	Φιλέτο τόνου kale, πουρέ σελινόριζας και χαρουπόμελο [NEW]	€ 19,50
 	Φιλέτο σολομού με μαϊντανοσαλάτα, αβοκάντο και μοσχολέμονο	€ 18,50

Put IT on the side

 	Πουρέ γλυκοπατάτας	€ 4,50
 	Ρύζι μπασμάτι με λεμόνι, σουσάμι και μαιντανό	€ 3,50
 	Κινόα (bio) με αβοκάντο και λαδολέμονο	€ 6,50
 	Πράσινη σαλάτα με δυόσμο, τοματίνια και καρότο	€ 5,50
 	Cole slaw με λαχανάκια Βρυξελλών, λεμόνι, γιαούρτι, ταχίνι και κρίνα	€ 4,00

The IT salad

- | | | |
|---|---|-------------------|
|   | Cole slaw με λαχανάκια Βρυξελλών, λεμόνι, γιαούρτι, ταχίνι και κράνα [NEW] | € 7,00 |
|   | Εποχιακή με καβουρδισμένο κουνουπίδι, baby καρότα, παντζάρι, φασόλια edamame, φρέσκο δυόσμο και παλαιωμένο ξίδι με περγαμόντο [NEW] | € 9,00 |
| | Πράσινη με προσούτο , αποξηραμένα σύκα, καραμελωμένα καρύδια, φρέσκο ανθότυρο και βινεγκρέτ μπαλσάμικο | € 10,00 |
|  | Πράσινη με λιαστή ντομάτα , ρόκα, καραμελωμένο κατσικίσιο τυρί, ηλιόσπορο και βινεγκρέτ απο παλαιωμένο ξύδι | € 8,70 |
|  | Πράσινη με ψητό χαλούμι , κολοκύθα, σπόρους ροδιού, μαραθόσπορο και βινεγκρέτ μπαλσάμικο | € 9,80 |
|  | Πράσινη με φρέσκο κοτόπουλο , φρέσκο κόλιανδρο, αβοκάντο, ραπανάκι, σπόρους κολοκύθας και βινεγκρέτ σησαμέλαιο | € 9,00 |
| | Καίσαρα με φρέσκο κοτόπουλο , μπέικον, φλέικς παρμεζάνας και κρουτόν | € 8,70 |
|   | Πολύσπορη με καπνιστό σολομό , κολοκύθι, αβοκάντο και αρωματική βινεγκρέτ γιαουρτιού | € 10,00 |
|  | Φρέσκος σολομός με σπανάκι, μαρούλι, αρακά, αβοκάντο, άνηθο και βινεγκρέτ μελιού | € 9,80 |
|  | Νισουάζ με φασολάκια, καλαμπόκι, πατάτα, αβγό και βινεγκρέτ μουστάρδας με τόνο ή με φρέσκο φιλέτο τόνου | € 8,70
€ 15,30 |
|   | Κινόα (bio) με kale , μαριναρισμένες γαρίδες, φρέσκο κόλιανδρο και βινεγκρέτ miso | € 12,00 |
|   | Κινόα (bio) με αβοκάντο , καλαμπόκι και σάλτσα ταχίνι | € 11,00 |
|   | φακές (bio) με καραμελωμένα κρεμμύδια, καρότο, τοματίνια, σέλινο και φέτα | € 6,50 |

As sweet as IT gets

Fondant σοκολάτας € 5,50
με παγωτό πορτοκάλι

Γκανάζ μαύρης σοκολάτας € 6,50
με καραμέλα, ανθό αλατιού,
κάσιους και μπισκότο

Κρέμα λεμόνι με μαρέγκες € 5,50

Πάβλοβα με φρέσκα φρούτα € 6,50
και κρέμα καρύδας

Παγωτό κανέλα € 6,00
με crumble μήλου



Παγωτό γιαούρτι € 5,50
με καραμελωμένα καρύδια
και σιρόπι μέλι-ούζο



Cheesecake με κανέλα € 6,50
κολοκύθα, κρέμα
σφενδάμου και τριμμένο
μπισκότο πιπερόριζας
[NEW]

Καφές και τσάι

**Espresso /
Espresso διπλός** € 2,70
€ 3,30

Brazilian Espresso € 3,30
με φλούδα μοσχολέμονο

**Cappuccino /
Cappuccino διπλός** € 3,10
€ 3,60

 **Freddo Espresso /
Freddo Cappuccino** € 3,10
€ 3,60

Latte € 3,50


Iced latte € 3,80

Frappe € 3,10

Σοκολάτα € 3,90

Βιολογικός καφές φίλτρου € 3,60
άμεσης απόσταξης

**Ποικιλία ελληνικών
τσαγιών** € 3,10/
€ 3,30
(ζητήστε τον κατάλογο)

 **Matcha green booster** € 4,50
(Matcha Ninja®, ginger,
στέβια και δυόσμο)



Φρέσκοι χυμοί Λεμονάδες



250ml / 400 ml



  **Χυμός πορτοκάλι** € 2,70 / € 3,90



  **Χυμός ρόδι /
ρόδι, πορτοκάλι** € 4,20 / € 3,80



250ml / 400 ml



  **Sunrise smoothie** € 4,30
πορτοκάλι, μπανάνα,
γιαούρτι, μέλι



  **Energy Bliss smoothie** € 4,30
πορτοκάλι, μπανάνα,
αχλάδι, μήλο, μέλι,
φουντούκια



  **Good-day** αχλάδι ή € 3,30 / € 3,90
φρούτο εποχής, μπανάνα,
πορτοκάλι



  **Spicy apple** μήλο, € 3,30 / € 3,90
μπανάνα, κανέλα, ginger

  **Fruit Must smoothie** € 4,30
πορτοκάλι, μπανάνα,
φρούτα εποχής, γιαούρτι,
μέλι



  **Monkey Business
smoothie** μήλο, μπανάνα, € 4,30
χυμός μήλου,
φυστικοβούτυρο

  **Four seasons** € 4,30
φρούτο εποχής,
γκρέιπφρουτ, μπανάνα και
δυόσμο


  **Spinapple** € 4,30
σπανάκι, χυμός μήλου,
μοσχολέμονο, μπανάνα


  **Super beet** € 4,30
παντζάρι, πορτοκάλι,
γιαούρτι, μέλι, καρύδι,
τζίντζερ

Σπιτική λεμονάδα € 2,80
με δυόσμο (250ml)

  **Λεμονάδα με μαστίχα** € 4,20
και στέβια (250ml)



The IT sandwiches

 **Μπαγκέτα ολικής με καπνιστή γαλοπούλα,** € 4,50
έμενταλ, μαρούλι και μουστάρδα μελιού


 **Ζυμωτό ψωμί φαγόπυρου με καπνιστό σολομό,** € 5,30
γαλοτύρι Κρήτης ΠΟΠ, κάπαρη και μοσχολέμονο

Λευκή μπαγκέτα με φρέσκο κοτόπουλο € 4,90
και σάλτσα του Καίσαρα

Dinkel ψωμί με γαλοπούλα, € 4,90
brïe και μουστάρδα μελιού

  **Dinkel ψωμί με αβοκάντο,** € 4,70
ανθότυρο και ντομάτα

The IT wraps


 **Καπνιστή γαλοπούλα,** € 4,60
έμενταλ, μαρούλι και σάλτσα μουστάρδας

Καίσαρα με φρέσκο κοτόπουλο € 4,90
και γραβιέρα

Pastrami Δράμας, γουακαμόλε, € 5,40
ντομάτα, φέτα και κόλιανδρο

Χαλούμι, € 4,90
ντομάτα, αγγούρι και σάλτσα ταχίνι

 **Τόνος με λαχανικά** € 4,90

 **Κινόα, κοτόπουλο,** € 5,90
μάνγκο, κόλιανδρο και sweet chili sauce

  **Κινόα, αβοκάντο** € 5,70
και φέτα

η διαθεσιμότητα των προϊόντων αλλάζει καθημερινά

9:00 - 17:00

Αναψυκτικά

Coca Cola / Light / Zero (250ml)	€ 2,00
Green Cola (250ml)	€ 2,00
Ξυνό Νερό (250ml)	€ 2,20
Mastiqua νερό με άρωμα μαστίχα (330ml)	€ 3,80
Φυσικό μεταλλικό νερό (1,5lt)	€ 2,00
Three Cents (200ml) (Mediterranean tonic, Lemon tonic, Pink Grapefruit soda, Ginger beer)	€ 2,80
Verve juices (250ml)	€ 4,50

Μπύρες

Νήσος Pilsner (330ml)	€ 5,00
Sol (330ml)	€ 5,00
Erdinger Weiss (330ml)	€ 5,00
Fix Hellas (330ml)	€ 3,00
Fix Hellas Dark (330ml)	€ 3,50
Volcan Blonde (330ml)	€ 5,50
Buckler alcohol-free beer (330ml)	€ 3,50

Αποστάγματα

Ούζο Ηδωνικό (50 / 200ml)	€ 3,00 / 8,00
Κρητική τσικουδιά (100 / 250ml)	€ 4,50 / 9,00

Cocktails

€ 11,00

Red Secret

Vodka αρωματισμένη με βανίλια, βατόμουρα, μοσχολέμονο, σπιτικό σιρόπι κανέλας και δυόσμο

Gin Basil Smash

Dry gin, φρέσκα φύλλα βασιλικού, σπιτικό χυμό λεμόνι και σιρόπι ζάχαρης

Bitter Sweet Symphony

Μαστίχα, λικέρ πορτοκαλιού, φράουλες, δυόσμο, σιρόπι ζάχαρης, μοσχολέμονο και μπίτερ σοκολάτας

Spice Mandarin

Gin, μοσχολέμονο, σιρόπι μανταρίνι, μπίτερ πορτοκάλι και σιρόπι πιπερόριζα

Ginger Rumber

King's ginger, χυμό λεμονιού, αγγούρι και σιρόπι ζάχαρης

Dark & Stormy

Spicy rum, μοσχολέμονο, σιρόπι ζάχαρης και μύρα πιπερόριζας

Hot Breeze

Premium silver tequila, μοσχολέμονο, λικέρ πορτοκαλιού, σπιτικό σιρόπι τσίλι και αφρό αγάβης

€ 10,00

Apple Martini

Dry Martini

Bloody Mary

Caipirinha

Caipiroska

Cosmopolitan

Fizz

Mai Tai

Margarita

Mojito

Spritz



Αγορανομικός υπεύθυνος: Χρυσούλα Γαβριά

Οι τιμές είναι τελικές και περιλαμβάνουν όλες τις νόστιμες επιβαρύνσεις.

Το κατάστημα υποχρεούται να διαθέτει έντυπα δελτία σε ειδική θήκη δίπλα στην έξοδο για τη διατύπωση οιασδήποτε διαμαρτυρίας.

Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει αν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό. Στο τηγάνισμα χρησιμοποιούμε ηλιέλαιο. Στις σαλάτες, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

* κατεψυγμένο προϊόν