

# the IT breakfast



## ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ GRANOLA

φρούτα εποχής και μέλι

€ 4,50



## ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

με φρέσκο δυόσμο

€ 4,50



## ΑΥΓΑ ΒΡΑΣΤΑ

σε μαύρο ψωμί με καρύδι,  
κρέμα αβοκάντο, granola, αγγούρι  
και τοματίνια

€ 7,00

## ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ

σε ψωμί καλαμποκιού με ταμπουλέ  
από κινόα και κρέμα αβοκάντο

€ 9,00



## ΑΥΓΑ SCRAMBLED

με καπνιστό σολομό και άνηθο

€ 11,00



## ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

κατσικίσιο τυρί και θυμάρι

€ 8,00



## ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΣΠΡΑΔΙΑ

σπαράγγια και καπνιστή γαλοπούλα

€ 10,00

## ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

με σάλτσα ψητής ντομάτας,  
choizo, φρέσκα τσιπς πατάτας  
και τριμμένη φέτα

€ 10,00

## CROQUE MADAME

σε μπριός με αυγό μάτι,  
κρέμα παρμεζάνας  
και ζαμπόν

€ 9,00

## ΑΛΜΥΡΟ FRENCH TOAST

(αυγοφέτες) με φέτα και μέλι

€ 7,00

\*Τα αβγά που χρησιμοποιούμε είναι βιολογικά

καθημερινά 9:00 - 13:00 Σάββατο 10:00 - 14:00



Low cal



Vegetarian




Low gluten






Detox

# The IT snacks & starters

---

 **Μπρουσκέτα προζυμένιου ψωμιού**  
με καραμελωμένη κολοκύθα, speck, κατσικίσιο τυρί  
και χαρουπόμελο 9,00

 **Ταρτάρ σολομού**  
σε ψωμί ολικής άλεσης με τομάτα confit, εστραγκόν, μαγιονέζα  
χρένου και κρέμα αβοκάντο 12,00

  **Ταρτάρ τόνου**  
με αχλάδι, ψητό παντζάρι, παπαρουνόσπορο και βινεγκρέτ  
μοσχολέμονο τζίντζερ 13,00

 **Χειροποίητη πίτα**  
με αρωματικά χόρτα εποχής, φέτα και κουκουνάρι 7,50

## Ελληνική πίτα

με σιγομαγειρεμένο μοσχαράκι, αρωματικό γιαούρτι,  
ρόκα και flakes γραβιέρας 7,00

 **Τσιπς πατάτας**  
με λάδι τρούφας, φρέσκο θυμάρι και παρμεζάνα 4,50

 **Πατάτες Κύπρου**  
με φέτα και δενδρολίβανο 3,80

---

## Χειροποίητο ψωμί Betty's

100% οργανικό αλεύρι, ανθό αλατιού και νερό 1,50

# The IT salad

---



## Πράσινη με σπανάκι και ανθότυρο

φέτα, τραγανά φύλλα ζύμης, καβουρδισμένο σουσάμι και βινεγκρέτ μελιού 9,00



## Πράσινη με λιαστή ντομάτα

ρόκα, καραμελωμένο манούρι, ηλιόσπορο, σταφίδες και βινεγκρέτ από παλαιωμένο ξύδι 9,00



## Πράσινη με baby σπανάκι

μανιτάρια, βραστό αβγό, φασόλια edamame, αγγούρι, καρότο, κόλιανδρο, φυστίκια κάσιους και σησαμέλαιο 10,00



## Πράσινη με ψητό χαλούμι

κολοκύθα, σταφίδες, μαραθόσπορο, φρέσκο κρεμμύδι και βινεγκρέτ μπαλσάμικο 10,00



## Πράσινη με φρέσκο κοτόπουλο

φρέσκο κόλιανδρο, αβοκάντο, ραπανάκι, σπόρους κολοκύθας, δυόσμο, μαϊντανό και βινεγκρέτ σησαμέλαιο 9,00

## Καίσαρα με φρέσκο κοτόπουλο

μπέικον, flakes παρμεζάνας και κρουτόν 9,00



## Φρέσκος σολομός με baby σπανάκι

αρακά, αβοκάντο, άνηθο και βινεγκρέτ μελιού 10,00

# The IT salad

---



## Κινόα (bio) με αβοκάντο

καλαμπόκι, φέτα και κρέμα ταχίνι 10,00



## Κινόα (bio) με μαριναρισμένες γαρίδες\*

kale, φρέσκο κόλιανδρο, αρακά, σέλερι και βινεγκρέτ miso 11,00



## Φακές (bio)

με καραμελωμένα κρεμμύδια, καρότο, ντοματίνια,  
σέλινο και φέτα 6,50

## Nicoise

με φασολάκια, πατάτα, αβγό, καλαμπόκι,  
πιπεριά, κάπαρη, ελιές και βινεγκρέτ μουστάρδας  
με τόνο 9,00

με φρέσκο φιλέτο τόνου 16,00

# As main as IT gets

---



## Κριθαρότο με λαχανικά

σάλτσα ψητής ντομάτας και κατσικίσιο τυρί 11,00



## Ραβιόλες με ανθότυρο

και πέστο από θυμάρι και καρύδι 8,00

## Σκιουφιχτά με κοτόπουλο

πέστο βασιλικού, σπανάκι και ξερή μυζήθρα 8,70

## Χειροποίητες ταλιατέλες

με φρέσκο μαριναρισμένο τόνο, λιαστή τομάτα, κάπαρη, ρίγανη και lime 14,00

## Παπαρδέλες με βοδινό ραγού

πράσινες ελιές, δυόσμο και παρμεζάνα 15,00

## Καρμπονάρα

με φρέσκιες ταλιατέλες, καπνιστή πανσέτα και αβγό ποσέ 13,00



## Κοτόπουλο στήθος

μαριναρισμένο σε γιαούρτι 10,00



## Μπιφτέκι κοτόπουλο

με γλυκόξινη σάλτσα και πράσινη σαλάτα 12,00



## Μπιφτέκι μοσχαρίσιο

με κρέμα σελινόριζας και σαλάτα από ψητά μανιτάρια με σέλερι και λάδι τρούφας 15,00

## Μπέργκερ μοσχαρίσιο

με γραβιέρα, καραμελωμένα κρεμμύδια και φουρνιστές πατάτες 11,80



## Μοσχαρίσια ταλιάτα

με λιαστό πετιμέζι, ρόκα και παρφέ παρμεζάνας 19,60

# As main as IT gets

---

  **Φρέσκο φιλέτο τόνου**  
με καρπάτσιο λαχανικών 19,80

  **Φιλέτο σολομού**  
με μαϊντανοσαλάτα, αβοκάντο και μοσχολέμονο 19,50

# Put IT on the side

---

 **Ρύζι μπασμάτι με λεμόνι**  
σουσάμι και μαϊντανό 3,50

 **Σπαστή πατάτα**  
με μρωδικά 4,00

  **Κινόα (bio)**  
με αβοκάντο και λαδολέμονο 6,50

  **Πράσινη σαλάτα**  
με φρέσκο δυόσμο, ντοματίνια και καρότο 4,50

# As sweet as IT gets

---



## Κρέμα λεμόνι με μαρέγκες

και κόκκινα φρούτα 5,50

## Τάρτα γκανάζ σοκολάτας

με ανθό αλατιού και καραμελωμένα φουντούκια 6,50

## Fondant σοκολάτας

με παγωτό πορτοκάλι 7,00



## Πάβλοβα

με φρέσκα κόκκινα φρούτα και κρέμα καρύδας 7,00

## Παγωτό φιστίκι ή κανέλα

με crumble φρούτων 6,50

## Μιλφέιγ

με τραγανό φύλλο wonton και κρέμα passion fruit 7,00

Αγορανομικός υπεύθυνος: Χρυσούλα Γαβριά

Οι τιμές είναι τελικές και περιλαμβάνουν όλες τις νόμιμες 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

# The IT sandwiches

---

## ΜΠΑΓΚΕΤΑ

---

**πολύσπορη με ψητό κοτόπουλο**  
ντομάτα, μίστα και κρέμα μουστάρδας 5,50

**Γαλλική με ζαμπόν**  
έμενταλ και βούτυρο 5,50

**παπαρουνόσπορο, προσούτο**  
ντομάτα, μίστα και πέστο βασιλικού 5,50

## DINKEL ΨΩΜΙ

---

 **γαλοπούλα**, brie και μουστάρδα μελιού 5,40

  **αβοκάντο**, ανθότυρο και ντομάτα 5,20



# The IT wraps

---

**Γαλοπούλα**  
έμενταλ, iceberg και σάλτσα μουστάρδας 5,50

**Φρέσκο κοτόπουλο**  
guacamole και ντομάτα 5,50

**Καίσαρα**  
φρέσκο κοτόπουλο, γραβιέρα 5,50

  **Κινόα**  
αβοκάντο, καλαμπόκι και φέτα 5,50



# Καφές & τσάι

---

**Espresso** 2,70

**Espresso διπλός** 3,30

**Brazilian Espresso**

με φλούδα μοσχολέμονο 3,30

**Cappuccino** 3,10

**Cappuccino διπλός** 3,60

**Freddo Espresso** 3,10

**Freddo Cappuccino** 3,60

 **Matcha Latte** 4,80

**Iced latte** 3,80

**Frappe** 3,10

**Σοκολάτα** 3,90

**Βιολογικός καφές φίλτρου**






















άμεσης απόσταξης 3,60

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

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

# Χυμοί

---

-   **Χυμός πορτοκάλι** (250ml / 400 ml) 2,70 / 3,90
-   **Χυμός ρόδι / ρόδι, πορτοκάλι** 4,20 / 4,30  
(250ml / 400 ml)
-   **Sunrise smoothie**  
πορτοκάλι, μπανάνα, γιαούρτι, μέλι 4,30
-   **Energy Bliss smoothie**  
πορτοκάλι, μπανάνα, αχλάδι, μήλο, μέλι, φουντούκια 4,30
-   **Good-day** (250ml / 400 ml)  
αχλάδι ή φρούτο εποχής, μπανάνα, πορτοκάλι 3,30 / 3,90
-   **Spicy apple** (250ml / 400 ml)  
μήλο, μπανάνα, κανέλα, ginger 3,30 / 3,90
-   **Fruit Must smoothie**  
πορτοκάλι, μπανάνα, φρούτα εποχής, γιαούρτι, μέλι 4,30
-   **Monkey Business smoothie**  
μήλο, μπανάνα, χυμός μήλου, φυσικοβούτυρο 4,30
-   **Four seasons**  
φρούτο εποχής, γκρέιπφρουτ, μπανάνα και δυόσμο 4,30
-   **Spinapple**  
σπανάκι, χυμός μήλου, μοσχολέμονο, μπανάνα 4,30
-   **Super beet**  
παντζάρι, πορτοκάλι, γιαούρτι, μέλι, καρύδι, τζίντζερ 4,30

# Αναψυκτικά

---

**Coca Cola / Light / Zero** 2,00  
(250ml)

**Ξυνό Νερό** 2,20  
(330ml)

**Mastiqua νερό**  
με άρωμα μαστίχας (330ml) 3,80

**Φυσικό μεταλλικό νερό** 2,00  
(1,5lt)

**Three Cents** 2,50  
(Aegean tonic, Gentlemen's soda, Pink Grapefruit soda,  
Ginger beer - 200ml)

# Λεμονάδες

---

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



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

# Μπύρες

---

**Νήσος Pilsner** 5,00  
(330ml)

**Sol** 5,00  
(330ml)

**Erdinger Weiss** 5,00  
(330ml)

**Fix Hellas** 3,00  
(330ml)

**Fix Hellas Dark** 3,50  
(330ml)

**Volcan Blonde** 5,50  
(330ml)

**Buckler alcohol-free beer** 3,50  
(330ml)

# Αποστάγματα

---

**Ούζο Ηδωνικό** 3,00 / 8,00  
(50 / 200ml)

**Κρητική τσικουδιά** 4,50 / 8,50  
(100 / 200ml)