


the IT breakfast

 **ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ GRANOLA** € 4,50
φρούτα εποχής και μέλι

  **ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ** € 4,50
με φρέσκο δυόσμο

 **ΑΥΓΑ ΒΡΑΣΤΑ** € 7,00
σε μαύρο ψωμί με καρύδι,
κρέμα αβοκάντο, granola, αγγούρι
και τοματίνια

ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ € 9,00
σε ψωμί καλαμποκιού με ταμπουλέ
από κινόα και κρέμα αβοκάντο

 **ΑΥΓΑ SCRAMBLED** € 11,00
με καπνιστό σολομό και άνηθο

 **ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ** € 8,00
κατσικίσιο τυρί και θυμάρι

 **ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΣΠΡΑΔΙΑ** € 10,00
σπαράγγια και καπνιστή γαλοπούλα

ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ € 10,00
με σάλτσα ψητής ντομάτας,
choizo, φρέσκα τσιπς πατάτας
και τριμμένη φέτα

CROQUE MADAME € 9,00
σε μπριός με αυγό μάτι,
κρέμα παρμεζάνας
και ζαμπόν

ΑΛΜΥΡΟ FRENCH TOAST € 7,00
(αυγοφέτες) με φέτα και μέλι

*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 με μελιτζανοσαλάτα

κατσίκισιο τυρί και καραμελωμένα καρύδια 8,00



Μπρουσκέτες με μους λευκού ταραμά

μαριναρισμένες γαρίδες* και λάδι παντζαριού 8,00



Ceviche

με φρέσκο σολομό, αβοκάντο και κόλιανδρο 12,00



Ταρτάρ τόνου

με κολοκυθάκι, πιπερόριζα τουρσί, κουκουνάρι και ξινόκρεμα 13,00



Χειροποίητη πίτα

με αρωματικά χόρτα εποχής, φέτα και κουκουνάρι 7,50

Λαχματζούν

με μοσχαρίσιο κιμά 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

  **Χόρτα εποχής με κολοκυθάκι**
ξερή μυζήθρα, φιστίκια Αιγίνης και βινεγκρέτ ντομάτας 7,00

  **Πράσινη με λιαστή ντομάτα**
ρόκα, καραμελωμένο μανούρι, ηλιόσπορο και βινεγκρέτ από παλαιωμένο ξύδι 9,00

 **Πράσινη με baby σπανάκι**
μανιτάρια, βραστό αβγό, φασόλια edamame, κόλιανδρο, φιστίκια κάσιους και σησαμέλαιο 10,00

  **Πράσινη με ψητό χαλούμι**
σπαράγγια, σταφίδες, μαραθόσπορο, φρέσκο κρεμμύδι και βινεγκρέτ μπαλσάμικο 10,00

 **Πράσινη με φρέσκο κοτόπουλο**
φρέσκο κόλιανδρο, αβοκάντο, ραπανάκι, σπόρους κολοκύθας 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



Χωριάτικη

με ντομάτα, αγγούρι, καπαρόφυλλα, γλυστρίδα,
παναρισμένη φέτα και σουμάκ 8,00



Κινόα (bio) με αβοκάντο

καλαμπόκι, φέτα και κρέμα ταχίνι 10,00



Κινόα (bio) με μαριναρισμένες γαρίδες*

kale, φρέσκο κόλιανδρο και βινεγκρέτ miso 11,00



Φακές (bio)

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



Nicoise

με φασολάκια, πατάτα, αβγό, καλαμπόκι,
πιπεριά 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

  **Σπαγγέτι dinkel**
με λαχανικά 9,00

Φρέσκιες παπαρδέλες Bolognese
με κρέμα παρμεζάνας 13,00

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 σπαγγέτι λαχανικών 14,00

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 λαβράκι φρικασέ

με σέσκουλα, γάλα καρύδας, λεμόνι και πιπερόριζα 17,00



Φρέσκο φιλέτο τόνου

με καρπάσιο 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



Σπαγγέτι λαχανικών

με σάλτσα μίσο και κουκουνάρι 4,50



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)