

Food Factory Menu

Breakfast

• Coconut & Banana Oats With Honey And Nuts €5.50

Oats cooked in coconut and almond vanilla milk overnight, combined with fresh bananas, homemade peanut butter, chia seeds topped with banana and coconut flakes, honey and pistachio nuts

Νυφάδες βρώμης σε γάλα καρύδας και βανίλιας αμυγδάλου, με φρέσκιες μπανάνες, σπιτίσιο φυσικοβούτυρο, σπόρους τσία σερβιρισμένη με αποξηραμένες μπανάνες και αποξηραμένη καρύδα, μέλι και φυστίκια Αιγίνης

• Yoghurt With Fresh Fruit And Coconut Trimmings €5.30

Low fat yoghurt with coconut sugar, fresh blueberries, fresh redcurrants and coconut trimmings

Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, συνδυασμένο με ζάχαρη καρύδας, φρέσκια μούρα, βατόμουρα και τρίμα καρύδας

• Poached Eggs €6.00

2 poached eggs. Choose between cottage cheese and avocado spread, both accompanied by chia seeds and sea salt flakes

2 αυγά ποσέ σε ψωμί. Διαλέξτε μεταξύ τυριού κότατζ ή αλοιμένου αβοκάντο, σερβίρονται με σπόρους τσία και νυφάδες θαλασσινού αλατιού

• Scrambled Eggs On Toasted Bread €6.50

Topped with sea salt flakes and rucicola leaves

Ανακατεμένα αυγά με κρέμα σε ψωμί, σερβιρισμένα με φύλα ρόκας και θαλασσινό αλάτι

Add Extra for all scrambled and poached eggs:

Προθέστε επιπλέον σε όλα τα ανακατεμένα αυγά με κρέμα και στα ποσέ:

1. Beetroot/Παντζάρι 0.50€
2. Smoked salmon/Καπνιστός σολωμός 3.00€
3. Feta cheese/Τυρί Φέτα 1.00€
4. Tomato slices/Ντομάτα σε φέτες 0.50€
5. Bread/Ψωμί 0.50€
6. Avocado spread/Αλοιμα αβοκάντο 1.00€
7. Poached egg/Αυγό ποσέ 1.00€
8. Virginia ham/Ζαμπόν Βιρτζίνια 2.00€

• Butter Croissant With Cottage Cheese And Fresh Fruits €7.50

Filled with cottage cheese and freshly cut fruits with honey

Κρουασάντ βουτύρου γεμισμένο με τυρί κότατζ, φρεσκοκομμένα φρούτα και μέλι

• Butter Croissant With Vegan Chocolate And Fresh Fruits €7.50 (NEW)

Filled with Vegan chocolate and freshly cut fruits with honey. Contains nuts, gluten and coconut sugar

Κρουασάντ βουτύρου γεμισμένο με σοκολατα απο φυστικη, φρεσκοκομμένα φρούτα και μέλι.. Περιέχει ξηρούς καρπούς, γλουτένη και ζάχαρη καρύδας

• Multigrain Croissant With Tuna And Super-Food Filling €7.20

Mayonnaise, dry fruits and light tuna in brine

Πολύσπορο κρουασάντ με αποξηραμένα φρούτα, τόνο σε άλμη και μαγιονέζα

• Plain Butter Croissant With Homemade Strawberry Marmalade €2.80

Κρουασάντ βουτύρου με σπιτίσια μαρμελάδα φράουλας

• Multigrain Croissant With Homemade Strawberry Marmalade €3.00

Πολύσπορο κρουασάντ με σπιτίσια μαρμελάδα φράουλας

• Salmon Oat Bagel €7.00

Κουλούρι βρώμης με σολωμό

Oat bagel with avocado spread, cream cheese and smoke salmon

Κουλούρι βρώμης αλοιμένο με αβοκάντο, τυρί κρέμα και καπνιστό σολωμό

- **Bagel With Cream Cheese €3.80**

Κουλούρι βρώμης αλοιμένο με τυρί κρέμα

- **Bagel With Avocado Spread €3.80**

Κουλούρι βρώμης αλοιμένο με αβοκάντο

- **Oat Pancakes €8.20**

With fresh cut fruits, homemade peanut butter, chia seeds and honey

Τηγανίτες βρώμης, με φρέσκα φρούτα, σπιτίσιο φυστικοβούτυρο, σπόρους τσία και μέλι

Sandwiches/ Σάντουιτς

- **Open-Faced Sandwich with Peanut Butter €3.40**

Whole-wheat poppy seed bread, with bananas, walnuts, homemade peanut butter, chia seeds and honey. Served cold

Ψωμί ολικής αλέσεως με σπόρους παπαρούνας, σπιτίσιο φυστικοβούτυρο, μπανάνα, καρύδια και σπόρους τσία. Σερβίρεται κρύο

- **Open-Faced Sandwich with smoked salmon €4.20**

Sourdough activated charcoal bread, with avocado spread cream cheese and topped with smoked salmon. Served cold

Ψωμί άνθρακα, αλοιμένο αβοκάντο, τυρί κρέμα και καπνιστό σολωμό. Σερβίρεται κρύο

- **Open-Faced Sandwich with boiled egg €3.40**

Whole-wheat poppy seed bread, topped with avocado spread, boiled egg and sea salt flakes. Served cold

Ψωμί ολικής αλέσεως με σπόρους παπαρούνας, αλοιμένο με αβοκάντο, φέτες βραστό αυγού και νυφάδες θαλασσινού αλατιού. Σερβίρεται κρύο

- **Open-Faced Sandwich with avocado and cherry tomato comfit €3.60 (NEW)**

Whole-wheat poppy seed bread, topped with avocado spread, and cherry tomato comfit. Served cold

Ψωμί ολικής αλέσεως με σπόρους παπαρούνας, αλοιμένο με αβοκάντο και ντοματες. Σερβίρεται κρύο

- **Virginia Ham And Cheese €8.50 (NEW)**

Whole-wheat poppy seed bread, with Virginia ham, cheddar cheese, cucumber, mix salad and balsamic vinaigrette. Served with potato salad. Served cold

- **Charcoal Bread With Celery And Prawn Salad Sandwich €9.50**

Celery, rucicola leaves, carrots, prawns and mayonnaise. Served with potato salad. Served cold

Ψωμί άνθρακα με μείγμα απο σέλινο, γαρίδες και μαγιονέζα, φύλα ρόκας και καρότο. Συνοδεύεται με φρέσκια πατατοσαλάτα, σερβίρεται κρύο

- **Fresh Turkey Fillet In White Artisan Baguette Sandwich €9.00**

Freshly cooked turkey breast, cheddar cheese, homemade strawberry marmalade, and rucicola leaves. Served with potato salad. Served cold

Φέτες βρασμένου φρέσκου φιλέτου γαλοπούλας, με τυρί cheddar, σπιτίσια μαρμελάδα φράουλα και φύλα ρόκας. Συνοδεύεται με φρέσκια πατατοσαλάτα, σερβίρεται κρύο

- **Ciabatta Chicken Sandwich €9.00**

Ciabatta bread filled with avocado spread, rucicola leaves, mixture of chicken, red cabbage, green cabbage and mayonnaise. Served with fresh potato salad. Served cold

Ψωμί τύπου τσαπάτα αλοιμένο με αβοκάντο, φύλα ρόκας, μείγμα κοτόπουλο με άσπρο και κόκκινο κραμπί, αναμειγμένο με μαγιονέζα. Συνοδεύεται με φρέσκια πατατοσαλάτα, σερβίρεται κρύο

- **Chicken Wrap €9.50**

With mixed lettuce, avocado, chicken, vegetables and balsamic vinegraitte. Served with fresh potato salad

Τορτίγια με φύλα σαλάτας, άλοιμα αβοκάντο,κοτόπουλο, λαχανικά και βινεγκρέτ βαλσάμικο. Συνοδεύεται με φρέσκια πατατοσαλάτα, σερβίρεται κρύο

- **Prawns Wrap €9.50 (NEW)**

With mixed lettuce, avocado, prawns, vegetables and balsamic vinegraitte. Served with fresh potato salad

Τορτίγια με φύλα σαλάτας, άλοιμα αβοκάντο,γαρίδες, λαχανικά και βινεγκρέτ βαλσάμικο. Συνοδεύεται με φρέσκια πατατοσαλάτα, σερβίρεται κρύο

- **Veggie Wrap €9.50**

With mixed leaves, mixed vegetables and avocado spread. Served with fresh potato salad

Τορτίγια με φύλα σαλάτας, άλοιμα αβοκάντο και λαχανικά. Συνοδεύεται με φρέσκια πατατοσαλάτα, σερβίρεται κρύο

- **Platter Of 12 Pieces Choose 3 different sandwiches. Served cold €20.00**

Πιατέλα με 12 κομμάτια. Διαλέξτε 3 διαφορετικά σάντουιτς. Σερβίρονται κρύα

- **Platter Of 24 Pieces choose 6 different sandwiches €40.00**

Πιατέλα με 24 κομμάτια. Διαλέξτε 6 διαφορετικά σάντουιτς. Σερβίρονται κρύα

Dishes Of The Day

• Soup Of The Week €3.80

Σούπα εβδομάδας

Please contact us on 25104604 for more information

Salads/Σαλάτες

• Quinoa Salad With Feta Cheese €11.00

Mixed three colored quinoa, rucola leaves, coji berries, raisins, dry apricots, pine nuts, pomegranates, chopped cucumber, feta cheese and lemon dressing

Τρίχρωμη κινόα, με ψιλοκομμένο αγγουράκι, φύλα ρόκας, γκότζι μπέρις, σταφύδες, αποξηραμένα χρυσόμηλα, πινόλια, ρόδι, τυρί φέτα και σάλτσα λεμονιού

• Fresh Salmon Salad €14.50

Oven baked fresh salmon fillet, seaweed salad, sliced carrots, edamame beans, rucola leaves, cherry tomatoes and Ponzu dressing

Φρέσκο φιλέτο σολωμού, σαλάτα απο φύκια, φύλα ρόκας, φέτες καρότου, φασόλια σόγιας, ντοματίνια και σάλτσα σόγιας αρωματισμένη απο εσπεριδοειδή και σησαμέλαιο

• Avocado Chicken Salad €11.50

Freshly mixed greens, avocado, chicken, parmesan cheese, pomegranate, cherry tomatoes and balsamic vinaigrette

Φρέσκα ανάμεικτα λαχανικά με άλοιμα αβοκάντο, κοτόπουλο, τυρί παρμεζάνα, ρόδια, ντοματίνια και σάλτσα βινεγκρέτ βαλσάμικο

• Beetroot Salad €10.50

Mixed leaves with beetroot, feta cheese, pistachio nuts and sweet balsamic dressing

Ανάμεικτα λαχανικά με παντζάρι, τυρί φέτα, φυστίκια Αιγίνης και γλυκιά σάλτσα απο ξύδι βαλσάμικο

• Chef's Salad €9.50

Mixed leaves combined with egg slices, Virginia ham, Cheddar cheese and avocado spread dressed with lemon oil sauce

Ανάμεικτα λαχανικά συνδυασμένα με αυγά βραστά σε φέτες, ζαμπόν Βιργίνιας, τυρί τσέταρ, άλοιμα αβοκάντο με σάλτσα λαδολέμονο

• Factory's Salad €10.00

Juicy red cubes of tomatoes, fetta cheese and oregano on a bed of Cretan Dakos

Λαχαριστές, ζουμερές ντομάτες, με τυρί φέτα, ρίγανη σε στρώμα απο Κρητικό κριθαροκούλουρο

• Vegan Quinoa Salad €10.50

Red cabbage, cucumber, bell peppers, seaweed salad, edamame beans, sweet corn, marinated jack fruit and cherry tomatoes. Served with Ponzu dressing

Κόκκινο κραμπί, αγγουράκι, πιπεριές, σαλάτα απο φύκια, φασόλια σόγιας, μαριναρισμένο 'Jack fruit' και ντοματίνια. Συνοδεύεται με σάλτσα σόγιας αρωματισμένη απο εσπεριδοειδή και σησαμέλαιο

• Avocado green salad €8.50 (NEW)

Mixed leaves combined with cucumber, edamame beans and avocado slices..served with lemon oil sauce.

Αναμεικτα λαχανικα μαζί με αγγουακι φασολια σογιας φετες απο αβοκαντο και σαλασα λαδολεμονο.

- Extra chicken /Επιπλέον κοτοπουλο 3.50, - Extra prawns/επιπλέον γαρίδες 3.50, - Extra fresh salmon/επιπλέον φρεσκος σολομος 6.00

Poke Bowls (all poke bowls are served cold)

• Poke Bowl With Chicken €12.00

Combination of brown and black rice, chopped tomatoes, chopped cucumber, sweet corn, chicken cubes, carrots and lemon dressing

Συνδυασμός απο άσπρο και άγριο ρύζι, ψιλοκομμένη ντομάτα και αγγουράκι, σιταροπούλα, κοτόπουλο σε κύβους, φέτες καρότο και σάλτσα λεμονιού

• Poke Bowl With Prawns And Fresh Salmon €14.00

Combination of brown and black rice, avocado, cucumber, tomato, bell pepper, prawns, fresh salmon in cubes and Ponzu dressing

Συνδυασμός απο άσπρο και άγριο ρύζι, αβοκάντο, αγγουράκι, ντομάτα, πιπεριές, γαρίδες, φρέσκους κύβους σολωμού και σάλτσα σόγιας αρωματισμένη απο εσπεριδοειδή και σησαμέλαιο

- **Vegan Poke Bowl With Rice And Jack Fruit €12.00**

Combination of brown and black rice, carrots, edamame beans, seaweed salad, red cabbage, Jack fruit and Ponzu sauce

Συνδυασμός άσπρου και άγριου ρυζιού, φέτες καρότου, φασόλια σόγιας, σαλάτα απο φύκια, κόκκινο κραμπί, 'Jack fruit' και σάλτσα σόγιας αρωματισμένη απο εσπεριδοειδή και σησαμέλαιο

Hot Dishes

- **Oven Baked Salmon €16.50**

Fresh salmon fillet with choice of wild rice or quinoa, and side green salad

Φρέσκο φιλέτο σολωμού με επιλογή απο άγριο ρύζι ή κινόα και πράσινη σαλάτα

- **Chicken Breast €12.50**

Chicken breast served with choice of quinoa or wild rice, and side green salad

Φιλέτο κοτόπουλο στη σχάρα με επιλογή απο άγριο ρύζι ή κινόα και πράσινη σαλάτα

- **Prawns In Creamy Tomato Sauce €14.50**

Prawns served with vegetables and salad, choice of wild rice or quinoa

Γαρίδες σε κρεμώδες σάλτσα ντομάτας με λαχανικά και επιλογή απο άγριο ρύζι ή κινόα και πράσινη σαλάτα

- **Pork Loin In Creamy Spinach Sauce €15.00**

Pork loin on the grill, creamy spinach sauce, with salad, choice of wild rice or quinoa

Χοιρινά φιλετάκια σε κρεμώδες σάλτσα με σπανάχι και με επιλογή απο άγριο ρύζι ή κινόα και πράσινη σαλάτα

- **Oven baked Seabream Fillet €16.00**

With salad and a choice of wild rice or quinoa

Φρέσκο φιλέτο τσιπούρας στο φούρνο με επιλογή απο άγριο ρύζι ή κινόα και πράσινη σαλάτα

- **Lazania €12.50**

Three layers of Lazania that contains: rich lean pork minced meat, tomato and basil, topped with low fat béchamel cream and cheese. Served with green salad

Τρία στρώματα λαζάνια που περιέχουν πλούσιο άπαχο χοιρινό κιμά, σάλτα ντομάτας και βασιλικού, πλούσια σάλτσα κρέμας μπεσαμέλ με χαμηλά λιπαρά και τυρί. Συνοδεύονται με πράσινη σαλάτα

- **Extra portion of fresh potato salad €3.00**

Επιπλέον μερίδα φρέσκιας πατατοσαλάτας

- **Extra portion of green salad €2.50**

Επιπλέον μερίδα πράσινης σαλάτας

- **Extra portion of oven vegetables €4.00**

Επιπλέον μερίδα απο λαχανικά στον φούρνο

- **Extra portion of sweet potato €3.00**

Επιπλέον μερίδα γλυκοπατάτας

Desserts

- **Freshly Homemade Carrot Cake Contains nuts, dairies and gluten €3.20**

Σπιτίσιο κέικ καρότου, περιέχει ξηρούς καρπούς, γαλακτοκομικά προϊόντα και γλουτένη

- **Vegan Chocolate Cake Contains nuts, gluten and coconut sugar €3.20**

Κέικ σοκολάτας περιέχει ξηρούς καρπούς, γλουτένη και ζάχαρη καρύδας

- **Sweet Yoghurt Yogurt-coconut sugar-walnuts-honey €3.60**

Γιαούρτι με ζάχαρη καρύδας, καρύδια και μέλι

- **Coconut oat balls Contains peanut butter, oat and coconut trimmings**

Μπάλες βρώμης με καρύδα, κακάο και φυστικοβούτυρο

3pcs - €4.00

6pcs - €7.00

12pcs - €10.00

Food Factory At Home/To 'Food Factory' στο σπίτι σας

- **Lemon Dressing 100ml Honey, Dijon Mustard, Salt, Olive oil, Sunflower oil, lemon juice €2.80**

Περιέχει μέλι, μουστάρδα, αλάτι, ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, χυμό λεμονιού

- **Sweet Balsamic Sauce 100ml Honey, Dijon Mustard, Salt, Olive Oil, Sunflower Oil, Balsamic Vinegar €2.80**

Περιέχει μέλι, μουστάρδα, αλάτι, ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, ξύδι Βαλσάμικο

- **Ponzu Dressing Ponzu Citrus Juice, lime juice, lime zest, Lemon juice, soy sauce, sesame oil €2.80**

Περιέχει χυμό εσπεριδοειδών, χυμό λάιμ, τρίμα λάιμ, χυμό λεμονιού, σόγια και σησαμέλαιο

- **Balsamic Vinegraitte Honey, Dijon Mustard, Salt, Garlic, White Vinegar, Balsamic Vinegar, Olive Oil, Sunflower Oil, Mayonnaise €2.80**

Περιέχει μέλι, μουστάρδα, αλάτι, σκόρδο, άσπρο ξύδι, βαλσάμικο ξύδι, ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, μαγιονέζα

- **Homemade Peanut Butter 100ml Contains Peanuts, Honey Sunflower Oil €3.50**

Περιέχει φυστίκι, μέλι, ηλιέλαιο

- **Vegan Homemade Chocolate Spread 100ml Contains Peanuts, Raw Cacao, Vanilla, Coconut sugar, Almond Vanilla Milk €3.50**

Περιέχει φυστίκια, κακάο, άρωμα βανίλιας, ζάχαρη καρύδας, γάλα βανίλιας αμυγδάλου

Hot Coffees/Ζεστοί καφέδες

- Cappuccino €3.00
- Latte €3.00
- Flat White €2.80
- Americano €2.80
- Espresso €2.00
- Espresso Double €2.50
- Espresso Macchiato €1.70
- Mocha €3.20
- White Mocha €3.20
- Cyprus Classic Double €2.00
- Cyprus Organic Double €2.50
- Cyprus Decaf Double €2.50

Cold Coffees/Κρύοι καφέδες

- Freddo Espresso €2.80
- Freddo Cappuccino €3.00
- Iced Latte €3.20
- Iced Americano €2.80
- Iced Mocha €3.20
- Iced White Mocha €3.20

Teas/Τσάγια

ORGANIC PREMIUM LOOSE LEAF TEA €3.00

- China Sencha (Green Tea) Green Tea
- English Breakfast Black Tea
- Earl Grey
- Chamomile Blossoms
- Ginger Lemon
- Wild Berry
- Mango Blood Orange

Matcha Tea and Turmeric/Τσάι Μάτσα και Κουρκουμάς

Hot or Cold/Ζεστό ή κρύο

- Matcha Latte with almond milk €4.00

Μάτσα με γάλα αμυγδάλου

- Matcha with honey, lemon and still water €4.00

Μάτσα με μέλι, λεμόνι και νερό

- Matcha with vanilla, Cinnamon and coconut milk €4.00

Μάτσα με βανίλια, κανέλα και γάλα καρύδας

- Turmeric latte with coconut milk €4.00

Κουρκουμάς με γάλα καρύδας

Chocolate Factory/Σοκολάτες

Hot or Cold/Ζεστό ή κρύο

- **Classic Chocolate Made with coconut milk €3.50**

Κλασική σοκολάτα με γάλα καρύδας

- **Raw Cacao €4.00**

Κακάο

Drinks/Ποτά

- **Soft Drinks Coca-Cola Zero €1.80**
- **Soft Drinks Coca-Cola €1.80**
- **Soft Drinks Soda €1.80**
- **Soft Drinks Sprite €1.80**
- **Sparkling Water €2.00**
- **Mineral Water Kykkos 500ml €1.20**
- **Artisan Figi Water 500ml €2.50**

Fresh Juice/Φρέσκοι Χυμοί

- **Morning Law Juice 12oz - €3.80 / 8oz - €2.50**

Green apple juice with ginger

Πράσινο μήλο με ντζίντζερ

- **Citrus Passion Juice 12oz - €3.40 / 8oz - €2.20**

Sweet orange and red grapefruit

Πορτοκάλι και κόκκινη φράπα

- **Natural Sensation Juice 12oz - €4.00 / 8oz - €2.60**

Orange, celery, cucumber and beetroot

Πορτοκάλι, σέλινο, αγγουράκι, παντζάρι

- **Blending Magic Juice 12oz - €4.00 / 8oz - €2.60**

Carrot, fresh green apple, sweet orange and ginger

Καρότο, πράσινο μήλο, πορτοκάλι, ντζίντζερ

- **Green Juice 12oz - €4.00 / 8oz - €2.60**

Celery, cucumber, ginger and apple

Σέλινο, αγγουράκι, ντζίντζερ και πράσινο μήλο

- **Beetroot Madness Juice 12oz - €4.00 / 8oz - €2.60**

Beetroot, carrot, apple and orange

Παντζάρι, καρότο, πράσινο μήλο, πορτοκάλι

- **Homemade Lemonade With Fresh Fruits €4.00**

Σπιτίσια λεμονάδα με φρέσκα φρούτα

Smoothies/Σμούθις

- **Banana Smoothie €4.20**

Banana, yogurt, coconut milk and peanut butter
Μπανάνα, γιαούρτι, γάλα καρύδας, φυστικοβούτυρο

- **Berry and Strawberry Smoothie €4.20**

Berries, strawberries, homemade honey syrup, yogurt and coconut milk
Μούρα, φράουλες, σπιτικό σιρόπι μελιού, γιαούρτι και γάλα καρύδας

- **Green Factory Smoothie €4.20**

Celery, cucumber, apple, coconut milk, fresh lemon juice, honey and matcha
Σέλνιο, αγγουράκι, πράσινο μήλο, γάλα καρύδας, φρέσκο χυμό λεμόνι, μέλι και Μάτσα