

# Food Factory Menu

## Breakfast/Πρόγευμα

### • Coconut & Banana Oats With Honey And Nuts €6.00

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 αμυγδαλού, με φρέσκιες μπανάνες, σπιτίσιο φυστικοβούτυρο, σπόρους τσία σερβιρισμένη με αποξηραμένες μπανάνες και αποξηραμένη καρύδα, μέλι και φυστίκια Αιγίνης

### • Yoghurt With Fresh Fruit And Coconut Trimmings €5.80

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 €7.50

2 poached eggs on avocado spread, accompanied by chia seeds and sea salt flakes

2 αυγά ποσέ σε ψωμί με αλοιμένο αβοκάντο, σερβίρεται με σπόρους τσία και νυφάδες θαλασσινού αλατιού

### • Scrambled Eggs On Toasted Bread €8.00

Topped with sea salt flakes and rucicola leaves

Ανακατεμένα αυγά με κρέμα σε ψωμί, σερβιρισμένα με φύλλα 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 €1.00
2. Smoked salmon/Καπνιστός σολωμός €3.00
3. Feta cheese/Τυρί Φέτα €1.50
4. Tomato slices/Ντομάτα σε φέτες €1.00
5. Bread/Ψωμί €0.50
6. Avocado spread/Αλοιμα αβοκάντο €2.00
7. Poached egg/Αυγό ποσέ €2.00
8. Turkey fillet/Φιλλέτο γαλοπούλα €2.00
9. Virginia ham/Ζαμπόν Βιρτζίνια €2.00

### • Multigrain Croissant With Tuna And Super-Food Filling €7.80

Gluten free mayonnaise, dry fruits and light tuna in brine

Πολύσπορο κρουασάντ με αποξηραμένα φρούτα, τόνο σε άλμη και μαγιονέζα χωρίς γλουτένη

### • Plain Butter Croissant With Homemade Strawberry Marmalade €3.00

Κρουασάντ βουτύρου με σπιτίσια μαρμελάδα φράουλας

### • Multigrain Croissant With Homemade Strawberry Marmalade €3.00

Πολύσπορο κρουασάντ με σπιτίσια μαρμελάδα φράουλας

### • Salmon Oat Bagel €7.50

Κουλούρι βρώμης με σολωμό

Oat bagel with avocado spread, cream cheese and smoked salmon

Κουλούρι βρώμης αλοιμένο με αβοκάντο, τυρί κρέμα και καπνιστό σολωμό

### Extra poached eggs/Προθέστε αυγά ποσέ €3.00

### • Bagel With Cream Cheese €4.20

Κουλούρι βρώμης αλοιμένο με τυρί κρέμα

- **Bagel With Avocado Spread €4.20**

Κουλούρι βρώμης αλοιμένο με αβοκάντο

- **Oat Pancakes €10.00**

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

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

## Open face Sandwiches/Ανοιχτά Σάντουιτς

- **Open-Faced Sandwich with Peanut Butter €4.00**

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

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

- **Open-Faced Sandwich with smoked salmon €4.80**

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 €4.00**

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 βραστού αυγού και νυφάδες θαλασσινού αλατιού. Σερβίρεται κρύο

- **Open-Faced Sandwich with avocado and cherry tomato comfit €4.20 (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 ντομάτες. Σερβίρεται κρύο

## Sandwiches/Σάντουιτς

- **Fresh Turkey Fillet In White Artisan Baguette Sandwich €9.50**

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

Φέτες βρασμένου φρέσκου φιλέτου γαλοπούλας, με τυρί cheddar, σπιτίσια μαρμελάδα φράουλα και φύλα ρόκας.

Σερβίρεται κρύο

- **Ciabatta Chicken Sandwich €9.50**

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

Ψωμί τύπου τσαπάτα αλοιμένο με αβοκάντο, φύλα ρόκας, μείγμα κοτόπουλο με άσπρο και κόκκινο κραμπί, αναμειγμένο με μαγιονέζα. Σερβίρεται κρύο

- **Chicken Wrap €10.50**

With mixed lettuce, avocado, chicken, vegetables and balsamic vinegraitte. Served cold

Τορτίγια με φύλα σαλάτας, άλοιμα αβοκάντο,κοτόπουλο, λαχανικά και βινεγκρέτ βαλσάμικο. Σερβίρεται κρύο

- **Prawns Wrap €11.00 (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

- **Tuna wrap €9.50**

With rucicola, shredded carrot, sweet corn and our tuna mixture

Τορτίγια με φύλα ροκκας, σπιταροπουλα,καροτο και το δικο μας μείγμα απο τονο

- **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

**\*all sandwiches served with our fresh mix salad/όλα τα σάντουιτς συνοδεύονται με σαλάτα**

**\*extra potato salad/επιπλέον πατατοσαλάτα 3.00**

- **Platter of 14 pieces, served cold €24.00**

Πιατέλα με 14 κομμάτια. Σερβίρονται κρύα

- **Platter of 28 pieces, served cold €46.00**

Πιατέλα με 28 κομμάτια. Σερβίρονται κρύα

## Dishes Of The Day/Πιάτα Ημέρας

- **Soup Of The Week €5.80**

Σούπα εβδομάδας

Please contact us on 25 104604 for more information

## Salads/Σαλάτες

- **Quinoa Salad With Feta Cheese €12.00**

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 €17.00**

Oven baked fresh salmon fillet, seaweed salad, shredded 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 €12.50**

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

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

- **Beetroot Salad €11.50**

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

- **Vegetable salad/Σαλατα με λαχανικα €9.50**

Mixed leaves combined with cherry tomato, edamame beans, cucumber, sweet corn and avocado slices. Served with lemon oil sauce.

Ανάμεικτα λαχανικά με αγγουράκι, καλαμπόκι, ντοματίνια, φασόλια σόγιας, φέτες απο αβοκάντο και σάλτσα λαδολεμονο.

### Add extras for your salads:

Extra tuna/Επιπλέον τόνος € 4.00

Extra boiled egg/Επιπλέον αυγό € 2.00

Extra grilled chicken/Επιπλέον κοτόπουλο € 3.50

Extra prawns/Επιπλέον γαρίδες €4.50

Extra fresh salmon/Επιπλέον φρέσκος σολομός € 9.00

## Poke Bowls (all poke bowls are served cold)

### \*All poke bowls are served cold

- **Poke Bowl With Chicken €13.00**

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 Bowls (all poke bowls are served cold)

### • Poke Bowl With Prawns And Fresh Salmon €16.00

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

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

### • Vegan Poke Bowl €12.00

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

Συνδυασμός άσπρου και άγριου ρυζιού, φέτες καρότου, φασόλια σόγιας, σαλάτα από φύκια, κόκκινο κραμπί και σάλτσα σόγιας αρωματισμένη από εσπεριδοειδή και σησαμέλαιο

## Hot Dishes/Ζεστά Πιάτα

### • Oven Baked Salmon €20.00

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

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

### • Chicken Breast €13.50

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

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

### • Prawns In Creamy Tomato Sauce €16.00

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

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

### • Pork Loin In Creamy Spinach Sauce €16.00

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

Χοιρινά φιλετάκια σε κρεμώδες σάλτσα με σπανάκι και με επιλογή από άγριο ρύζι ή κινόα και πράσινη σαλάτα

### • Oven baked Seabream Fillet €18.00

With salad and a choice of wild rice or quinoa

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

### • Lasagna €15.00

Three layers of Lasagna 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, σάλτσα ντομάτας και βασιλικού, πλούσια σάλτσα κρέμας μπεσαμέλ με χαμηλά λιπαρά και τυρί. Συνοδεύονται με πράσινη σαλάτα

### • Gluten free pasta with vegetables and creamy tomato sauce €12.00

Ζυμαρικά χωρίς γλουτενη σερβιρονται με κρεμώδης σαλτσα τοματος και λαχανικα.

Extra chicken/Επιπλέον κοτόπουλο €3.50

Extra prawns/Επιπλέον γαρίδες €4.50

### Add extras for your dish

- Extra portion of fresh potato salad/Επιπλέον μερίδα φρέσκιας πατατοσαλάτας €3.00
- Extra portion of green salad/Επιπλέον μερίδα πράσινης σαλάτας €2.50
- Extra portion of sweet potato/Επιπλέον μερίδα γλυκοπατάτας €3.00

### Desserts/Επιδόρπια

- **Freshly Homemade Carrot Cake Contains nuts, dairies and gluten €3.80**

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

- **Vegan Chocolate Cake Contains nuts, gluten and coconut sugar €4.00**

Κέικ σοκολάτας περιέχει ξηρούς καρπούς, γλουτένη και ζάχαρη καρύδας

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

Μπάλες βρώμης με καρύδα, κακάο και φυστικοβούτυρο

**3pcs - €6.00**

**6pcs - €10.00**

**12pcs - €20.00**

### 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 €3.00
- Freddo Cappuccino €3.20
- Iced Latte €3.20
- Iced Americano €3.00
- Iced Mocha €3.60
- Iced White Mocha €3.60

## 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/Κλασική σοκολάτα με γάλα καρύδας €3.50**

Hot or Cold/Ζεστό ή κρύο

- **Raw Cacao/Κακάο €4.00**

Hot or Cold/Ζεστό ή κρύο

## Drinks/Ποτά

- **Soft Drinks Coca-Cola Zero €2.50**
- **Soft Drinks Coca-Cola €2.50**
- **Soft Drinks Sprite €2.50**
- **Sparkling Water €3.00**
- **Mineral Water Kykkos 500ml €1.50**

## Fresh Juice/Φρέσκοι Χυμοί

- **Morning Law Juice 12oz - €4.50 / 8oz - €3.00**

Green apple juice with ginger

Πράσινο μήλο με ντζίντζερ

- **Citrus Passion Juice 12oz - €4.00 / 8oz - €2.40**

Sweet orange and red grapefruit

Πορτοκάλι και κόκκινη φράππα

- **Natural Sensation Juice 12oz - €4.80 / 8oz - €2.80**

Orange, celery, cucumber and beetroot

Πορτοκάλι, σέλινο, αγγουράκι, παντζάρι

- **Blending Magic Juice 12oz - €4.50 / 8oz - €3.00**

Carrot, fresh green apple, sweet orange and ginger

Καρότο, πράσινο μήλο, πορτοκάλι, ντζίντζερ

- **Green Juice 12oz - €4.80 / 8oz - €3.00**

Celery, cucumber, ginger and apple

Σέλινο, αγγουράκι, ντζίντζερ και πράσινο μήλο

- **Beetroot Madness Juice 12oz - €4.80 / 8oz - €3.00**

Beetroot, carrot, apple and orange

Παντζάρι, καρότο, πράσινο μήλο, πορτοκάλι

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

Σπιτίσια λεμονάδα με φρέσκα φρούτα