



# mary's bowl

## salad bowls



### The Conscious Bowl

Γλυκοπατάτα, ρύζι, λάχανο κόκκινο, καλαμπόκι, ανάμεικτα πράσινα λαχανικά, ραπανάκι, τοματίνια, λιναρόσπορος & teriyaki sauce

743 Kcal | 66 g Carbs | 19 g Protein | 44 g Fat | 8 g Fibers

7,14€



### Vegetarian Bowl

Quinoa, αβοκάντο, αγγούρι, πράσινη σαλάτα, κρεμμύδι, ανθότυρο, κάσιους & ελαιόλαδο

805 Kcal | 51 g Carbs | 21 g Protein | 57 g Fat | 10 g Fibers

8,42€



### Carolina Bowl

Με μίχ πράσινη σαλάτα, iceberg, ντομάτα καρέ, καλαμπόκι, τραγανά φιλετάκια strips από στήθος κοτόπουλου, νιφάδες & τριμμένη παρμεζάνα, τραγανή tortilla & honey mustard sauce

987 Kcal | 56 g Carbs | 60 g Protein | 56 g Fat | 7 g Fibers

9,18€



### Mozz & Pesto Bowl

Βίδες, mozzarella, τοματίνια, baby ρόκα & pesto alla genovese sauce

983 Kcal | 40 g Carbs | 22 g Protein | 67 g Fat | 4 g Fibers

8,33€



### Protein & Healthy Chicken Bowl

Quinoa, κοτόπουλο, μπρόκολο, αβοκάντο, τοματίνια, πιπεριές, ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, αποξηραμένο σύκο & honey mustard sauce

843 Kcal | 63 g Carbs | 53 g Protein | 42 g Fat | 10 g Fibers

10,03€



### Protein & Invigorating Chicken Bowl

Βίδες, κοτόπουλο, καλαμπόκι, τοματίνια, ανάμεικτη πράσινη μίχ, παρμεζάνα, bacon, κουκουνάρι & caesar's sauce

835 Kcal | 52 g Carbs | 38 g Protein | 54 g Fat | 5 g Fibers

9,18€



### Tuna Bowl

Ρύζι basmati, τόνος, τοματίνια, καρότο, κάπαρη, ελιές, ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, κρεμμύδι & μαγιονέζα

713 Kcal | 37 g Carbs | 38 g Protein | 44 g Fat | 6 g Fibers

10,03€



### Shrimp Delight

Noodles, γαρίδες σοτέ, καλαμπόκι, αβοκάντο, καρότο, φρέσκο κρεμμύδι, ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, σουσάμι & sweet chilli mayo sauce

527 Kcal | 42 g Carbs | 18 g Protein | 32 g Fat | 7 g Fibers

10,12€



### The King Salmon

Σαλάτα με ανάμεικτα πράσινα λαχανικά, πλιγούρι, avocado, σολομό καπνιστό, παντζάρι, καρότο, κουκουνάρι & μαγιονέζα

625 Kcal | 32 g Carbs | 30 g Protein | 38 g Fat | 6 g Fibers

10,12€



### Super Basmati Bowl

Με κοτόπουλο ή γαρίδες, ρύζι basmati, avocado, αγγούρι, καλαμπόκι, νιφάδες παρμεζάνας & sweet chili mayo sauce

762 Kcal | 61 g Carbs | 44 g Protein | 38 g Fat | 8 g Fibers

10,12€

## wraps

### Veggie Wrap

Τortilla XL με μπιφτέκι λαχανικών, ντομάτα, dry slaw (λάχανο κόκκινο & άσπρο & καρότο), πιπεριά, αγγούρι, iceberg & μαγιονέζα.



5,86€

### Caesar's Wrap

Τortilla XL με κοτόπουλο ψητό, iceberg, καλαμπόκι, flakes παρμεζάνας & caesar's sauce.



5,87€

### Protein Wrap

Τortilla XL με φιλέτο κοτόπουλο sous vide, ντομάτα, avocado, iceberg, avocado & μαγιονέζα.



6,71€

### The Bomb Wrap

Τortilla XL με μπέικον, γουά, ντομάτα, αυγό βραστό, iceberg & sauce μαγιονέζα.



5,86€

### Omega3 Wrap

Τortilla XL με καπνιστό σολομό, dry slaw (λάχανο κόκκινο & άσπρο & καρότο), philadelphia, αγγούρι, & sauce μαγιονέζας & avocado



6,72€

# salad signature



**Ρόκα Σπανάκι Baby Παρμεζάνα**  
Σαλάτα με ρόκα, baby σπανάκι, τοματίνια, κρουτόν, παρμεζάνα & βινεγκρέτ βαλσάμικου

588 Kcal | 29 g Carbs | 15 g Protein | 45 g Fat | 7 g Fibers **7,22€**



**Σαλάτα Ντάκος**  
Παραδοσιακό κριθαροκούλουρο παντρεμένο με μαριναρισμένη τομάτα, ελιές, κάπαρη, φέτα & παρθένο ελαιόλαδο

1012 Kcal | 62 g Carbs | 18 g Protein | 83 g Fat | 11 g Fibers **6,63€**



**Chef Salad**  
Σαλάτα με iceberg, μίχ πράσινη σαλάτα, λάχανο, ντοματίνια, αβγό βραστό, μπέικον, κομμάτια καρέ gouda, κρουτόν & chef sauce

675 Kcal | 36 g Carbs | 21 g Protein | 48 g Fat | 6 g Fibers **7,22€**



**Caesar's Salad**  
Μαρούλι iceberg, παρμεζάνα, κρουτόν, καλαμπόκι & caesar's sauce

722 Kcal | 35 g Carbs | 13 g Protein | 55 g Fat | 6 g Fibers **5,86€**



**Σαλάτα Του Χωριού**  
Χωριάτικη σαλάτα με αγγούρι, τομάτα, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, κάπαρη, κριθαροκούλουρο, φέτα & παρθένο ελαιόλαδο

729 Kcal | 41 g Carbs | 12 g Protein | 61 g Fat | 8 g Fibers **7,48€**



**BBQ Chicken**  
Μαρούλι iceberg, τοματίνια, παρμεζάνα, κρουτόν, φιλέτο κοτόπουλο, bacon & BBQ sauce

698 Kcal | 32 g Carbs | 23 g Protein | 48 g Fat | 5 g Fibers **7,48€**



**Caesar's Chicken Salad**  
Μαρούλι iceberg, παρμεζάνα, κρουτόν, στήθος κοτόπουλο, καλαμπόκι & caesar's sauce

905 Kcal | 38 g Carbs | 34 g Protein | 69 g Fat | 6 g Fibers **7,48€**

## build your own bowl

Τώρα μπορείς να φτιάξεις την σαλάτα που τόσο λαχταράς με τα υλικά της αρεσκείας σου!

### βήμα 1

#### βάση σαλάτας

|                                                      |       |
|------------------------------------------------------|-------|
| <b>Ανάμεικτη Πράσινη Mix</b>   20 Kcal / 100gr       | 5,02€ |
| Lollo Rosso κόκκινο & πράσινο, μαρούλι iceberg, ρόκα |       |
| <b>Μαρούλι Mix</b>   15 Kcal / 100gr                 | 5,02€ |
| Μαρούλι iceberg & Μαρούλι romaine                    |       |
| <b>Ρόκα</b>   25 Kcal / 100gr                        | 5,02€ |
| <b>Baby Σπανάκι Mix</b>   23 Kcal / 100gr            | 5,02€ |
| <b>Dry Slaw Mix</b>   40 Kcal / 100gr                | 5,02€ |
| Κόκκινο & άσπρο λάχανο, καρότο                       |       |
| <b>Quinoa</b>   120 Kcal / 100gr Y                   | 5,02€ |
| <b>Βίδες</b>   131 Kcal / 100gr Y                    | 5,02€ |
| <b>Πλιγούρι</b>   83 Kcal / 100gr Y                  | 5,02€ |
| <b>Noodles</b>   138 Kcal / 100gr Y                  | 5,02€ |

### βήμα 2

#### 3 υλικά χωρίς χρέωση (κάθε extra υλικό +0,55€)

|                                          |                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Αγγούρι</b>   16 Kcal / 100gr         | <b>Κρουτόν</b>   407 Kcal / 100gr Y    |
| <b>Αυγό</b>   143 Kcal / 100gr P         | <b>Dry Slaw Mix</b>   40 Kcal / 100gr  |
| <b>Ελιές Καλαμών</b>   235 Kcal / 100gr  | <b>Παντζάρι</b>   43 Kcal / 100gr      |
| <b>Καρότο</b>   41 Kcal / 100gr          | <b>Πορτοκάλι</b>   47 Kcal / 100gr     |
| <b>Καλαμπόκι</b>   96 Kcal / 100gr Y     | <b>Μπρόκολο</b>   34 Kcal / 100gr      |
| <b>Κρεμμύδι φρέσκο</b>   32 Kcal / 100gr | <b>Γλυκοπατάτα</b>   86 Kcal / 100gr Y |
| <b>Κρεμμύδι ξερό</b>   40 Kcal / 100gr   | <b>Τομάτα</b>   18 Kcal / 100gr        |
| <b>Πιπεριές χρωμ.</b>   31 Kcal / 100gr  |                                        |

### βήμα 3

#### διάλεξε premium υλικά (Τα Kcal αναφέρονται για 100gr προϊόντος)

| Αλλαντικά & Κρέας           | Φρούτα & Λαχανικά      | Τυριά                     | Ξηροί Καρποί & Αποξηραμένα Φρούτα |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| Κοτόπουλο ψητό   165 Kcal P | Αβοκάντο   160 Kcal A  | Φέτα   264 Kcal P         | Καρύδια   654 Kcal A              |
| Bacon   541 Kcal P          | Τοματίνια   20 Kcal    | Παρμεζάνα   431 Kcal P    | Αμύγδαλα   579 Kcal A             |
| Κιμάς   150 Kcal P          | Φράουλες   32 Kcal     | Mozzarella   280 Kcal P   | Κουκουνάρι   673 Kcal A           |
|                             | Κάπαρη   23 Kcal       | Ανθότυρο   180 Kcal P     | Φυστίκι Αιγίνης   560 Kcal A      |
| <b>Θαλασσινά</b>            |                        | Γιαούρτι   59 Kcal P      | Σύκα   249 Kcal                   |
| Γαρίδες   99 Kcal A         | <b>Super Foods</b>     | Philadelphia   253 Kcal P | Σουσάμι Mix   573 Kcal A          |
| Τόνος   132 Kcal P          | Quinoa   120 Kcal Y    |                           |                                   |
| Καπν. Σολομός   117 Kcal PA | Λινάρσπορος   534 Kcal |                           |                                   |

Y - ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑΣ | P - ΠΡΩΤΕΪΝΗ (ΖΩΙΚΗ / ΦΥΤΙΚΗ) | A - ΛΙΠΑΡΑ

### βήμα 4

#### διάλεξε dressing χωρίς χρέωση (κάθε extra dressing +0,55€)

Teriyaki / Honey mustard / Σιρόπι balsamic / Sweet chili / mayo sauce / Sauce alla Basilika / Caesar sauce / BBQ Sauce / Vinaigrette lime - balsamic / Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο / Ελαιόλαδο με λεμόνι / Vegan μαγιονέζα

**ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ 12:00 - 24:00**

Οι τιμές περιλαμβάνουν όλες τις επιβαρύνσεις και μπορεί να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη προειδοποίηση. 1.Το λάδι τηγανίσματος είναι φυτικό (ηλιέλαιο και λάδι ελαιοκράμβης) και δεν περιέχει trans λιπαρά (0%). Στις σαλάτες, χρησιμοποιείται εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. 2.Το τυρί είναι τετηγμένο. 3.Κατεψυγμένα: Τορτίγιες, πίτες, γλυκίσματα. Τα ψωμιά των σάντουιτς είναι προψημένα και κατεψυγμένα. 4.Στις αναγραφόμενες τιμές περιλαμβάνεται περιβαλλοντικό τέλος 0,05€ ανά είδος για τα πλαστικά μιας χρήσης. 5.Τα λαχανικά των σάντουιτς είναι προπλυμένα και κομμένα. Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τα πωλούμενα προϊόντα, παρακαλούμε, όπως απευθυνθείτε στο προσωπικό της εταιρείας μας. Ειδικά για την περίπτωση αλλεργίας ή δυσανεξίας σε κάποιο συστατικό, παρακαλώ ενημερώστε μας πριν παραγγείλετε, προκειμένου να σας αναφέρουμε εάν περιέχεται σε κάποια από τις γεύσεις μας και είναι διαθέσιμες όλες οι πληροφορίες που προβλέπονται από τη σχετική Νομοθεσία (καν.1169/2011). Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό (απόδειξη / τιμολόγιο). Το Mary's Bowl και οι συνεργάτες του δεν ευθύνονται για τυχόν τυπογραφικά ή ορθογραφικά λάθη του εντύπου. Οι τιμές ισχύουν από 01/10/2025

**VEGAN ΕΠΙΛΟΓΕΣ**



[www.deliciousfoodhall.com/marys-bowl/](http://www.deliciousfoodhall.com/marys-bowl/)

10/2025