

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 **7,48€**



Vegetarian Bowl

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

805 Kcal | 51 g Carbs | 21 g Protein | 57 g Fat | 10 g Fibers **9,77€**



Carolina Bowl

Με μίχ πράσινη σαλάτα, iceberg, ντομάτα, καλαμπόκι, τραγανά φιλετάκια από στήθος κοτόπουλο, νιφάδες παρμεζάνας, τραγανή τортίγια & honey mustard sauce

987 Kcal | 56 g Carbs | 60 g Protein | 56 g Fat | 7 g Fibers **10,11€**



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 **10,11€**



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 **9,77€**



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 **10,11€**



Protein & Healthy Chicken Bowl

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

843 Kcal | 63 g Carbs | 53 g Protein | 42 g Fat | 10 g Fibers **10,96€**



Shrimp Delight

Noodles, γαρίδες σοτέ, καλαμπόκι, guacamole, 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 **10,11€**



Protein Grill Bowl

Με ρύζι basmati, μπιφτέκι κοτόπουλο, καλαμπόκι, καρότο, μπρόκολο, ντοματίνια, σουσάμι & teriyaki sauce

413 Kcal | 45 g Carbs | 29 g Protein | 15 g Fat | 6 g Fibers **10,11€**



The King Salmon

Με ανάμεικτα πράσινα λαχανικά, πλιγούρι, guacamole, σολομό καπνιστό, παντζάρι, καρότο, κουκουνάρι & μαγιονέζα

625 Kcal | 32 g Carbs | 30 g Protein | 38 g Fat | 6 g Fibers **11,81€**



Salmon Fusion Bowl

Grilled salmon με φακές beluga, guacamole, ψητές γλυκοπατάτες, καλαμπόκι, ανάμεικτα πράσινα λαχανικά, ντοματίνια, μπρόκολο & λαδολέμονο

620 Kcal | 55 g Carbs | 41 g Protein | 28 g Fat | 16 g Fibers **10,96€**



Super Basmati Bowl

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

762 Kcal | 61 g Carbs | 44 g Protein | 38 g Fat | 8 g Fibers **10,11€**

wraps

Veggie Wrap

Τортίγια XL με μπιφτέκι λαχανικών, ντομάτα, λάχανο κόκκινο & άσπρο & καρότο, πιπεριά, αγγούρι, iceberg & μαγιονέζα



7,56€

Caesar's Wrap

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



8,41€

Protein Wrap

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



8,41€

The Bomb Wrap

Τортίγια XL με μπέικον, γουα, ντομάτα, αυγό βραστό, iceberg & sauce μαγιονέζα



6,71€

Omega3 Wrap

Τортίγια XL με καπνιστό σολομό, λάχανο κόκκινο & άσπρο & καρότο, αγγούρι, philadelphia, & sauce μαγιονέζας & avocado



8,41€

signature salads



Ρόκα, Σπανάκι Baby & Παρμεζάνα

Salad with rocket, baby spinach, cherry tomatoes, croutons, parmesan & balsamic vinaigrette

588 Kcal | 29 g Carbs | 15 g Protein | 45 g Fat | 7 g Fibers **8,41€**



Σαλάτα Ντάκος

Παραδοσιακό κριθαροκόλλουρο με μαριναρισμένη τομάτα, ελιές, κάπαρη, φέτα & παρθένο ελαιόλαδο

1012 Kcal | 62 g Carbs | 18 g Protein | 83 g Fat | 11 g Fibers **7,48€**



Tropical Fiesta

Σαλάτα με ανάμεικτη πράσινα λαχανικά, πολύχρωμη κινόα, καλαμπόκι, pisco de gallo, avocado & σως vinaigrette lime

726 Kcal | 53 g Carbs | 10 g Protein | 51 g Fat | 11 g Fibers **8,41€**



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 **6,71€**



Σαλάτα του Χωριού

Χωριάτικη σαλάτα με αγγούρι, τομάτα, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, κάπαρη, κριθαροκόλλουρο, φέτα & παρθένο ελαιόλαδο

729 Kcal | 41 g Carbs | 12 g Protein | 61 g Fat | 8 g Fibers **7,56€**



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 **8,41€**



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 **8,41€**

build your own bowl

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

βήμα 1

βάση σαλάτας

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

βήμα 2

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

Αγγούρι 16 Kcal /100gr	Κρουτόν 407 Kcal /100gr Y
Αυγό 143 Kcal /100gr Π	Dry Slaw Mix 40 Kcal /100gr
Ελιές Καλαμών 235 Kcal /100gr	Παντζάρι 43 Kcal /100gr
Καρότο 41 Kcal /100gr	Πορτοκάλι 47 Kcal /100gr
Καλαμπόκι 96 Kcal /100gr Y	Μπρόκολο 34 Kcal /100gr
Φρέσκο κρεμμύδι 32 Kcal /100gr	Γλυκοπατάτα 86 Kcal /100gr Y
Κρεμμύδι ξερό 40 Kcal /100gr	Τομάτα 18 Kcal /100gr
Πιπεριές χρωμ. 31 Kcal /100gr	

βήμα 3

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

Αλλαντικά & Κρέας

Ψητό κοτόπουλο 165 Kcal Π	2,80€
Bacon 541 Kcal Π	1,87€
Κιμάς 150 Kcal Π	2,33€

Θαλασσινά

Γαρίδες 99 Kcal Λ	1,87€
Τόνος 132 Kcal Π	3,27€
Καπν. Σολομός 117 Kcal ΠΛ	3,27€

Φρούτα & Λαχανικά

Avocado 160 Kcal Λ	1,40€
Τοματίνια 20 Kcal	1,40€
Φράουλες 32 Kcal	1,40€
Κάπαρη 23 Kcal	0,76€

Super Foods

Quinoa 120 Kcal C	0,93€
Λιναρόσπορος 534 Kcal	0,93€

Τυριά

Φέτα 264 Kcal P	1,87€
Παρμεζάνα 431 Kcal P	1,87€
Mozzarella 280 Kcal P	1,87€
Ανθότυρο 180 Kcal P	1,87€
Γιαούρτι 59 Kcal P	1,87€
Philadelphia 253 Kcal P	1,87€

Ξηροί καρποί & Αποξηρ. Φρούτα

Καρύδια 654 Kcal Λ	0,93€
Αμύγδαλα 579 Kcal Λ	0,93€
Κουκουνάρι 673 Kcal Λ	1,40€
Φυστίκι 560 Kcal Λ	1,40€
Σύκα 249 Kcal	1,40€
Σουσαμί Mix 573 Kcal Λ	1,40€

Y = ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ | Π = ΠΡΩΤΕΪΝΗ (ΖΩΙΚΗ / ΦΥΤΙΚΗ) | Λ = ΛΙΠΑΡΑ

βήμα 4

Choose dressing with no charge (every extra dressing +0,55€)

Teriyaki / Honey Mustard / Σιρόπι Balsamic / Sweet Chili / Mayo Sauce / Sauce alla Basilika / Caesar Sauce / BBQ Sauce / Vinaigrette Lime-Balsamic / Εξαιρετικά Παρθένο Ελαιόλαδο / Ελαιόλαδο με λεμόνι / Vegan Μαγιονέζα

ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ 11:00 - 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 εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο. 2. Το τυρί είναι τηγνημένο. 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 10/03/2026

VEGAN OPTIONS



<https://deliciousfoodhall.com/marys-bowl/>

03/2026