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



Carolina Bowl
Με mix πράσινη σαλάτα, iceberg, ντομάτα, καλαμπόκι, τραγανά φιλετάκια από στήθος κοτόπουλο, νιφάδες παρμεζάνας, τραγανή τορτίγια & honey mustard sauce

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



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



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



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



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



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



Protein & Invigorating Chicken bowl Βίδες, κοτόπουλο, καλαμπόκι, τοματίνια, ανάμεικτη πράσινη mix, παρμεζάνα, bacon, κουκουνάρι & caesar's sauce.

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



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



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



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



Super Chicken 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

wraps

Veggie Wrap Τορτίγια XL με μπιφτέκι λαχανικών, ντομάτα, λάχανο κόκκινο & άσπρο & καρότο, πιπεριά, αγγούρι, iceberg & μαγιονέζα



Caesar's Wrap Τορτίγια XL με κοτόπουλο ψητό, iceberg, καλαμπόκι, flakes παρμεζάνας & caesar`s sauce



Protein Wrap
Τορτίγια XL με φιλέτο κοτόπουλο sous vide, ντομάτα, avocado, iceberg, avocado & μαγιονέζα



The Bomb Wrap Τορτίγια XL με μπέικον, gouda, ντομάτα, αυγό βραστό, iceberg & sauce μαγιονέζα



Omega3 Wrap
Τορτίγια XL με καπνιστό σολομό, λάχανο κόκκινο & άσπρο & καρότο, αγγούρι, philadelphia,, & sauce μαγιονέζας & avocado



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



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

1012 Kcal | 62 g Carbs | 18 g Protein | 83 g Fat | 11 g Fibers



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



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



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



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

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
Lollo Rosso (κόκκινο & πράσινο), iceberg, μαρούλι, ρόκα
Μαρούλι Mix | 15 Kcal / 100gr
Iceberg & μαρούλι

Ρόκα | 25 Kcal / 100gr
Baby Σπανάκι Mix | 23 Kcal / 100gr Dry Slaw Mix | 40 Kcal / 100gr Κόκκινο & άσπρο λάχανο, καρότο **Quinoa | 120 Kcal / 100gr Y**
Βίδες | 131 Kcal / 100gr Y Πλιγούρι | 83 Kcal / 100gr Y Noodles | 138 Kcal / 100gr Y

βήμα 2 — 3 υλικά χωρίς χρέωση

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

βήμα 3 — διάλεξε premium υλικά (Τα Kcal αναφέρονται για 100gr προϊόντος)

Αλλαντικά & Κρέας	Φρούτα & Λαχανικά	Τυριά		Ξηροί καρποί & Αποξηρ. Φρούτα	
Ψητό κοτόπουλο | 165 Kcal Π	Avocado | 160 Kcal Λ	Φέτα | 264 Kcal P		Καρύδια | 654 Kcal Λ	
Bacon | 541 Kcal Π	Τοματίνια | 20 Kcal	Παρμεζάνα | 431 Kcal P		Αμύγδαλα | 579 Kcal Λ	
Κιμάς | 150 Kcal Π	Φράουλες | 32 Kcal	Mozzarella | 280 Kcal P		Κουκουνάρι | 673 Kcal Λ	
	Κάππαρη | 23 Kcal	Ανθότυρο | 180 Kcal P		Φυστίκι | 560 Kcal Λ	
Θαλλασινά		Γιαούρτι | 59 Kcal P		Σύκα | 249 Kcal	
Γαρίδες | 99 Kcal Λ	**Super Foods**	Philadelphia | 253 Kcal P		Σουσάμι Mix | 573 Kcal Λ	
Τόνος | 132 Kcal Π	Quinoa | 120 Kcal C				
Καπν. Σολομός | 117 Kcal ΠΛ	Λιναρόσπορος | 534 Kcal ΛΙΠΑΡΑ	Y = ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ | Π = ΠΡΩΤΕΪΝΗ (ΖΩΙΚΗ / ΦΥΤΙΚΗ) | Λ =			

βήμα 4 — Διάλεξε 1 dressing χωρίς επιπλέον χρέωση

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 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 21/10/2026

10/2026

VEGAN OPTIONS

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