



salad bowls



The Conscious Bowl

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

Τιμή: 7,14€



The Bolognese Bowl

Ρύζι basmati, Bolognese sauce, βραστό αυγό, καρότο, τοματίνια, ανάμεικτη πράσινη σαλάτα & παρμεζάνα

Τιμή: 7,57€



Mozz & Pesto Bowl

Βίδες, mozzarella, τοματίνια, baby ρόκα & Pesto alla Genovese sauce

Τιμή: 8,16€



Protein & Healthy Chicken Bowl

Quinoa, κοτόπουλο, μπρόκολο, αβοκάντο, τοματίνια, πιπεριές, ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, αποξηραμένο σύκο & Honey Mustard sauce

Τιμή: 8,33€



Protein Grill Bowl

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

Τιμή: 8,33€



Quinoa shrimp bowl

Με τριχρωμή κινόα, γαρίδες, ντοματίνια, αγγούρι, πιπεριά, avocado, φρέσκο κρεμμύδι, τραγανή tortilla, & σως μουστάρδας βαλσάμικο

Τιμή: 10,12€



Vegetarian Bowl

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

Τιμή: 7,40€



Carolina Bowl

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

Τιμή: 8,33€



Protein & Invigorating Chicken bowl

Βίδες, κοτόπουλο, καλαμπόκι, τοματίνια, ανάμεικτη πράσινη mix, παρμεζάνα, bacon, κουκουνάρι & Caesar's sauce

Τιμή: 8,33€



Tuna Bowl

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

Τιμή: 8,33€



Shrimp Delight

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

Τιμή: 10,12€



The King Salmon

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

Τιμή: 10,12€



Super Basmati Bowl

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

Τιμή: 10,12€

wraps

Veggie Wrap

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



Τιμή: 4,17€

Caesar's Wrap

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



Τιμή: 5,02€

Protein Wrap

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



Τιμή: 5,02€

The Bomb Wrap

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



Τιμή: 5,02€

Omega3 Wrap

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



Τιμή: 6,72€

salad signature



Ρόκα Σπανάκι baby Παρμεζάνα
Σαλάτα με ρόκα, baby σπανάκι, τοματίνια, κρουτόν, παρμεζάνα & βινεγκρέτ βαλσάμικο

Τιμή: 5,53€



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

Τιμή: 5,53€



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

Τιμή: 6,72€



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

Τιμή: 5,53€



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

Τιμή: 6,38€



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

Τιμή: 6,72€



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

Τιμή: 6,72€

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 Mix	4,17€
Lollo Rosso κόκκινο & πράσινο, μαρούλι iceberg, ρόκα	
Μαρούλι Mix	4,17€
Μαρούλι iceberg & Μαρούλι romaine	
Ρόκα & Baby Σπανάκι Mix	4,17€
Dry Slaw Mix	4,17€
Κόκκινο & άσπρο λάχανο, καρότο	
Quinoa Υ	4,17€
Βίδες Υ	4,17€
Πλιγούρι Υ	4,17€
Noodles Υ	4,17€

βήμα 2

3 υλικά χωρίς χρέωση (κάθε extra υλικό +0,51€)

Αγγούρι	Κρουτόν Υ
Αυγό Π	Dry Slaw Mix
Ελιές Καλαμών	Παντζάρι
Καρότο	Πορτοκάλι
Καλαμπόκι Υ	Μπρόκολο
Κρεμμύδι Ξερό	Γλυκοπατάτα Υ
Κρεμμύδι φρέσκο	Τομάτα
Πιπεριές χρωματιστές	

βήμα 3

διάλεξε premium υλικά

Αλλαντικά & Κρέας		Φρούτα & Λαχανικά		Τυριά		Θαλασσινά	
Κοτόπουλο ψητό	Π 2,54€	Αβοκάντο	Λ 1,28€	Φέτα	Π 1,70€	Γαρίδες	Λ 1,70€
Bacon	Π 2,17€	Τοματίνια	1,28€	Παρμεζάνα	Π 1,70€	Τόνος	Π 2,98€
Κιμάς	Π 2,13€	Φράουλες	1,28€	Mozzarella	Π 1,70€	Καπνιστός Σολωμός	ΠΛ 2,98€
		Κάπαρη	0,68€	Ανθότυρο	Π 1,70€	Φιλέτο Σολωμός	ΠΛ 4,25€
				Γιαούρτι	Π 1,70€		
				Philadelphia	Π 1,70€		
Super Foods		Ξηροί Καρποί & Αποξηραμένα Φρούτα					
Quinoa	Υ 0,85€	Καρύδια	Λ 0,85€	Φυστίκι Αιγίνης	Λ 1,28€	Υ - ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑΣ	
Λινάρσπορος	0,85€	Αμύγδαλα	Λ 0,85€	Σύκα	1,28€	Π - ΠΡΩΤΕΪΝΗ (ΖΩΙΚΗ / ΦΥΤΙΚΗ)	
		Κουκουνάρι	Λ 1,28€	Σουσάμι Mix	Λ 1,28€	Λ - ΛΙΠΑΡΑ	

βήμα 4

διάλεξε dressing χωρίς χρέωση (κάθε extra dressing +0,51€)

Teriyaki / Honey mustard / Σιρόπι balsamic / Sweet chilli / mayo sauce / Sauce alla Basilika / Caesar sauce / BBQ Sauce / Vinaigrette lime - balsamic / Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο / Ελαιόλαδο με λεμόνι / Vegana 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 01/06/2025

06/2025

VEGAN ΕΠΙΛΟΓΕΣ



www.deliciousfoodhall.com
/marys-bowl/