



από κήπο

φρούτα | λαχανικά
χυμοί | σαλάτες



Delivery
210 80 31 574

Φτιάξε το χυμό σου

Δημιούργησε το δικό σου χυμό με τα αγαπημένα σου υλικά:

3 υλικά 2,90 €

0,50 € για κάθε πρόσθετο υλικό

Πορτοκάλι	Καρότο
Πράσινο μήλο	Ροδάκινο*
Κόκκινο μήλο	Φράουλα*
Μπανάνα	Ανανάς
Λεμόνι	Καρπούζι*
Lime	Ρόδι*
Grapefruit	Μάνγκο
Αχλάδι	Βατόμουρο
Ακτινίδιο	Σταφύλι*

Χυμοί 330ml

Χυμός πορτοκάλι	2,20 €
Χυμός ρόδι	3,25 €
Χυμός ρόδι και πορτοκάλι	2,95 €
Χυμός πορτοκάλι τζίντζερ	2,60 €

Χυμός Ανάμεικτος	2,90 €
Μήλο, πορτοκάλι, μπανάνα	

Χυμός Κολοκύθα	3,60 €
Κολοκύθα, καρότο, πορτοκάλι, μοσχοκάρυδο	

Χυμός Πιπεριά Φλωρίνης	3,60 €
Πιπεριά Φλωρίνης, αχλάδι, πορτοκάλι, λεμόνι	

Χυμός Αγγούρι	3,95 €
Αγγούρι, πορτοκάλι, πράσινο μήλο, λεμόνι, καρότο, σέλερι	

Χυμός Ανανά	4,50 €
Ανανά, αχλάδι, ροζ γκρέιπφρουτ, σπόρους chia	

Χυμός Σπανάκι	3,40 €
Σπανάκι, Μπανάνα, μήλο, λάιμ	

Χυμός Καρπούζι*	4,60 €
Καρπούζι, passion fruit	

Χυμός Νεκταρίνι	4,80 €
Νεκταρίνι, καρότο, μπανάνα, πορτοκάλι, μύρτιλλα	



Smoothies

Φράουλα

Φράουλα*, γιαούρτι, μπανάνα

Ανανάς

Ανανάς, γιαούρτι, μπανάνα

Ακτινίδιο

Ακτινίδιο, γιαούρτι, μπανάνα, πορτοκάλι

Καρύδα

Γάλα καρύδας, μπανάνα, αχλάδι

Γάλα αμυγδάλου

με κανέλα και λιναρόσπορο

Γάλα αμυγδάλου, μήλο, λιναρόσπορος, γιαούρτι, καρύδια, μπανάνα, κανέλα

Φυστικοβούτυρο

Φυστικοβούτυρο, μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι

Μπισκότο και κακάο

Μπισκότο, κακάο 100%, γάλα, φουντούκι, μέλι

Ξηροί καρποί και αποξηραμένα φρούτα

Φιστίκια Αιγίνης, κάσιους, γάλα, κουρμάδες, ξανθές σταφίδες, κάρδαμο, ξερά σύκα, κουρκουμάς

4,20 €

4,20 €

4,40 €

4,50 €

5,40 €

4,50 €

4,90 €

5,40 €



Φρουτοσαλάτα

Ανανάς

Ανανάς, ακτινίδια, μύρτιλλα

3,20 €

Μάνγκο

Μάνγκο, βατόμουρα, σμέουρα, θυμάρι

3,40 €

Ρόδι*

Ρόδι, πορτοκάλι, μανταρίνι, δυόσμος

3,20 €

Κινόα

Βιο Κινόα πολύχρωμη, μανταρίνι, ρόδι, αμύγδαλα, κανέλα, δυόσμος

3,80 €

Αχλάδι

Αχλάδι, μήλο, αποξηραμένα δαμάσκηνα, σως με τζίντζερ και πορτοκάλι

3,80 €

Καρπούζι* κομμένο (600γρ)

2,50 €

Πεπόνι* κομμένο (500γρ)

2,90 €

Ρόδι* καθαρισμένο (100γρ)

2,45 €



Σαλάτες

Ρόκα

Ρόκα, τοματίνια, τσαλαφούτι, κολοκύθα, καλαμπόκι, παξιμάδια, πικάντικα αμύγδαλα, κάπαρη.
Dressing παλαιωμένο μπαλσάμικο

5,90 €

Σπανάκι

Σπανάκι, φακές, σπόροι chia, flakes καρότου, ανθότυρο, σέλερι, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανό.
Dressing ροζ γκρέιπφρουτ με τζίντζερ

5,90 €

Λόλα

Κόκκινη και πράσινη λόλα, φασολάκια, αβοκάντο, δυόσμος, cranberry, κουκουνάρι καβουρδισμένο, πατάτες baby.
Dressing γιαουρτιού

6,40 €

Πράσινη

Iceberg, radicchio, μαρούλι, μανούρι, παστέλι, αραβική πίτα, ρόδι ή φράουλα*.
Dressing λαδόξιδο

5,90 €

Κους-κους

Σπανάκι, Ρόκα, μανιτάρια, σταφίδες, κους κους, γραβιέρα.
Dressing πετιμέζι

5,90 €

Κινόα

Bio Κινόα πολύχρωμη, ντομάτα, αγγούρι, πολύχρωμες πιπεριές, αποξηραμένα σύκα, φέτα, πασατέμπο και σουσάμι καβουρδισμένο, δυόσμος, μαϊντανός, φρέσκο κρεμμυδάκι.
Dressing μπαχαρικών

6,90 €

Οι σαλάτες μας πλένονται προσεκτικά και κόβονται καθημερινά για να τις απολαμβάνετε φρέσκιες με όλα τα θρεπτικά συστατικά τους..



Σούπα ημέρας ρωτήστε μας για την σούπα ημέρας

Κολοκύθα	4,50 €	Μανιταριών	4,50 €
Γλυκοπατάτα	4,50 €	Καρότου	4,50 €

Για το σπίτι...

Σαλάτα μαρούλι, καρότο 300γρ	1,95 €
Σαλάτα μαρούλι, κρεμμυδάκι, άνηθο 400γρ	3,40 €
Σαλάτα ανάμεικτη 300γρ μαρούλι, λόλα κόκκινη & πράσινη, ρόκα	3,45 €
Σαλάτα λάχανο 400γρ	1,95 €
Σαλάτα λάχανο, καρότο, σέλινο 400γρ	2,45 €
Σαλάτα βαλεριάνα 300γρ βαλεριάνα, iceberg, σπανάκι baby	3,85 €
Σαλάτα ραντίσιο 300γρ ραντίσιο, iceberg, μαρούλι	3,75 €
Μείγμα λαχανικών για μπριάμ 1,300γρ	6,90 €
Μείγμα λαχανικών για σπανακόπιτα 900γρ	7,95 €
Ποικιλία λαχανικών 850γρ μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκι, καρότο	5,90 €
Φασολάκια καθαρισμένα* 500γρ	4,40 €
Σπανάκι καθαρισμένο 400γρ	2,45 €
Κολοκύθα κομμένη 500γρ	2,95 €
Γεμιστά ταψί	13,80 €
Πατάτες φούρνου 1kg.	2,95 €
Πατάτες κομμένες για τηγάνι 1kg. (φρέσκιες πατάτες κομμένες στο χέρι, χωρίς συντηρητικά)	3,25 €
Άνηθος φιλοκομμένος 0,45γρ	0,95 €
Μαιντανός φιλοκομμένος 0,45γρ	0,95 €
Σέλινο 0,45γρ.	0,95 €

* Σημείωση: Ενημερώστε μας για τυχόν αλλεργίες

* Το λάδι που χρησιμοποιούμε είναι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

* Η διαθεσιμότητα των λαχανικών και των φρούτων εξαρτάται από την εποχή

Οι σούπες μας παρασκευάζονται καθημερινά για να τις απολαμβάνετε φρέσκιες με όλα τα θρεπτικά συστατικά τους.





Όλα από κήπο...

Μαζί ταξιδεύουμε σε όλο τον κόσμο και ανακαλύπτουμε νέες γευστικές εμπειρίες με προϊόντα από κήπο.

Τα φρούτα και τα λαχανικά μας είναι γεμάτα άρωμα και πραγματική γεύση. Συνεργαζόμαστε με Έλληνες παραγωγούς, ειδικούς σεφ και διατροφολόγους, για να σας προσφέρουμε απολαυστικές σαλάτες και φρέσκες, έτοιμες για μαγείρεμα.

Οι φρουτοσαλάτες, τα smoothies και οι χυμοί μας παρασκευάζονται καθημερινά από τα εκλεκτά μας προϊόντα και σερβίρονται στην στιγμή. Μην ξεχνάτε να δοκιμάσετε τις θρεπτικές σούπες ημέρας!

από κήπο

φρούτα | λαχανικά
χυμοί | σαλάτες

Λ. Πεντέλης 46, Βριλήσσια
www.apokipo.gr
follow us

