



**THE
SALAD
PROJECT™**



Order Online – www.thesaladproject.gr

Delivery - Take Away

ΑΘΗΝΑ: 210.92.41.402
Λ. Συγγρού 13, Δευτ. – Παρ.: 09:00 – 18:00

ΠΕΙΡΑΙΑΣ: 210.41.39.808
Φίλωνος 53, Δευτ. – Παρ.: 09:00 – 17:00

HEALTHY BUSINESS CATERING

Αναλαμβάνουμε catering για εταιρικές εκδηλώσεις. Ειδικό menu και τιμές!

Your Food is green



Limited Edition Salads

-  **Fresh Berries** €8,⁵⁰
Ανάμεικτα baby φύλλα, φράουλες, μανούρι, καρύδια, κρεμμυδάκι ξερό, κρουτόν ολικής, δαμάσκηνα, φύλλα φρέσκου δυόσμου και dressing Μπαλσάμικο.
-  **Fish me A Salad** €8,⁹⁰
Φακές beluga, quinoa λευκή και κόκκινη, βαλεριόνα, καπνιστή πέστροφα, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο, ξύσμα λεμονιού, άνηθος, μαϊντανός και Vinaigrette λεμονιού.
-  **Ntakos with a Twist** €8,⁵⁰
Κρητικά παξιμάδια λαδιού, ντομάτα, φέτα, χρωματιστές πιπεριές, φρέσκια ρίγανη και εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

Vegan Salads

-  **Vegan Crusted Chicken** €10,⁹⁰
 Iceberg, Φυτικό «κοτόπουλο» πανέ, φιλέτο πορτοκαλιού, αμύγδαλα, αποξηραμένα cranberries, λευκό καβουρδισμένο σουσάμι και Vegan dressing Μουστάρδας με σιρόπι αγαύης.
-  **VeganLicious** €8,⁹⁰
 Κόκκινη και λευκή quinoa, ρεβύθια, αβοκάντο, κρεμμύδι ξερό, αμύγδαλα καβουρδισμένα, κρουτόν ολικής, σπανάκι baby και το δικό μας Vegan Caesar's dressing.
-  **Vegan "Chicken" Guacamole** ... €11,⁵⁰
 Ρύζι basmati, φυτικό «κοτόπουλο» πανέ, αβοκάντο, κόλιανδρο, καλαμπόκι, ντομάτα, κρεμμύδι ξερό, λευκό καβουρδισμένο σουσάμι, πιπεριές chili και Vinaigrette λεμονιού.
-  **Vegan Caesar's** €11,⁵⁰
 Iceberg, φυτικό «κοτόπουλο» πανέ, φυτική «παρμεζάνα», καλαμπόκι, κρουτόν τортίγιας και Vegan Caesar's Sauce.

Φυτικό «κοτόπουλο» πανέ: Beyond meat

our Medicine!

Healthy Desserts

Ωμοφαγικά, χωρίς: ζάχαρη, αυγά, γαλακτοκομικά

-  **Τάρτα Σοκολάτας** €3.⁹⁰
Αμύγδαλα, βασιλικοί κουρμάδες, κρέμα καρύδας, κακάο, ζάχαρη καρύδας, μαύρη σοκολάτα.
-  **Τάρτα Banoffee** €3.⁹⁰
Αμύγδαλα, βασιλικοί κουρμάδες, βρώμη, κρέμα καρύδας, ζάχαρη καρύδας, μπανάνα, λεμόνι, λάδι καρύδας, λεκιθίνη σόγιας.
-  **Brownie** €3.⁹⁰
Καρύδια, κουρμάδες, αλεύρι αμυγδάλου, μέλι, εσπρέσο, κακάο, κρέμα καρύδας, μαύρη σοκολάτα.
-  **Μπάρρα Φράουλα** €2.⁶⁰
Αμύγδαλα, αλεύρι καρύδας, μέλι, σοκολάτα φράουλα.
-  **Μπάρρα Μαύρη Σοκολάτα** €2.⁶⁰
Αμύγδαλα, μέλι, αλεύρι καρύδας, μαύρη σοκολάτα.
-  **Μπάρρα με Καραμέλα** €2.⁶⁰
Φιστίκι, μέλι, αλεύρι καρύδας, σοκολάτα καραμέλα.

Μπισκότα Βρώμης (8τμχ)

Με φυσικά σάκχαρα
και φυσικοβούτυρο ολικής.

- Μήλο - Κανέλλα (300γρ)** €3.⁹⁰
- Φυσικοβούτυρο - Φράουλα (300γρ)** €3.⁹⁰
- Τσάι matcha-Σοκολάτα (300γρ)** €3.⁹⁰



Chef Designed Salads

Pasta Salads

Crispy Chicken €9.50

Πέννες ολικής, κοτόπουλο πανέ, σπανάκι baby, νιφάδες φέτας, τοματίνια, κρεμμυδάκι φρέσκο και dressing Γιαουρτιού με Κεφίρ.

Balance €8.50

Πέννες ολικής, κοτόπουλο στήθος ψητό, αγγούρι, γραβιέρα Κρήτης, λευκό καβουρδισμένο σουσάμι και dressing Μέλι με μουστάρδα.

Pasta & Chicken €7.90

Πέννες, κοτόπουλο στήθος ψητό, καλαμπόκι, παρμεζάνα, καρότο και Caesar's sauce.

Αν επιλέξετε Πέννες ολικής + €0,90

Vegetarian / Pescatarian Salads

Garden Fresh €8.80

Λευκή και κόκκινη κινόα, ψητά λαχανικά, νιφάδες φέτας, ρόδι, κρουτόν τортίγιας, αρωματικός δυόσμος και dressing Μπαλσάμικο.



Salmon Eat Is €10.90

Μαρούλι, πέννες ολικής, χρωματιστές πιπεριές, καπνιστός σολομός, λιναρόσπορος, αγγούρι, άνηθος και dressing Honey Lime.

Earthy Garden €8.80

Φακές beluga, ρόκα baby, ψητές γλυκοπατάτες, νιφάδες φέτας, ρόδι, κρεμμύδι ξερό, πιπεριά chilli και dressing Μπαλσάμικο.

Φακοσαλάτα με Λαχανικά €6.50

Φακές Beluga, αγγούρι, χρωματιστές πιπεριές, μαϊντανός, κρεμμύδι ξερό και Vinaigrette Λεμονιού.

Πρόταση: Προσθέσε Φέτα + €2,00

Μπαγκετίνι Ολικής + €0,60

Signature Salads

Caesar's By The Salad Project... €8.50

Iceberg, ψητό φιλέτο κοτόπουλο, flakes παρμεζάνας, καλαμπόκι, κρουτόν τортίγιας και η δική μας Caesar's sauce.

Parmesan Crusted Chicken. €8.90

Iceberg, μπουκιές κοτόπουλο πανέ, φιλέτο πορτοκαλιού, αμύγδαλα, αποξηραμένα cranberries, λευκό καβουρδισμένο σουσάμι και dressing Μέλι - Μουστάρδα.

#Lunchtime €10.90

Ανάμεικτα πράσινα λαχανικά, μοσχάρι πικάνια, τυρί ρικότα, τοματίνια, homemade κρουτόν ολικής, φρέσκα φύλλα βασιλικού, κρεμμύδι ξερό, καβουρδισμένο σουσάμι και dressing Μπαλσάμικο.

Shrimply Delicious. €12.90

Αρωματικό ρύζι basmati, γαρίδες, αβοκάντο, mango, αγγούρι, μαύρο σουσάμι, φύλλα φρέσκιας μέντας, κρεμμυδάκι φρέσκο και Honey Lime Dressing.

Buddha Bowls

Muscle Building €8.90

Iceberg, πέννες ολικής, κοτόπουλο στήθος ψητό, διπλό ασπράδι αυγού, καλαμπόκι, κόκκινη και λευκή κίχνη, λιναρόσπορος, ηλιόσπορος και dressing Γιαουρτιού με κεφίρ.

No Meat Here €8.50

Αρωματικό ρύζι basmati, μανιτάρια portobello, καρότο, λάχανο κόκκινο, φασόλια edamame, καλαμπόκι, πιπεριές chili και dressing Asian Sesame.

Chicken Guacamole €9.90

Ρύζι basmati, κοτόπουλο στήθος ψητό, αβοκάντο, κόλιανδρο, καλαμπόκι, ντομάτα, κρεμμύδι ξερό, λευκό καβουρδισμένο σουσάμι, πιπεριές chili και Vinaigrette λεμονιού.



Vegetarian



Vegan



Pescatarian



Spicy



Ζεστό



Νέο προϊόν



Χωρίς γαλακτομικά



Χωρίς γλουτένη



Superfood

Make Your Own Salad

Βήμα 1

Βάση σαλάτας + 3 standard free υλικά

Μαρούλι	€5 ^{.90}
Iceberg	€5 ^{.90}
Πέννες	€5 ^{.90}
Φακές Beluga	€5 ^{.90}
Basmati ρύζι	€5 ^{.90}
The Salad Project Mix	€6 ^{.50}
(ανάμεικτα πράσινα λαχανικά)	
Πέννες Ολικής	€6 ^{.50}
Quinoa	€6 ^{.50}
Σπανάκι Baby	€6 ^{.50}

Βήμα 3

Διαλέξτε premium Υλικά

ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ & ΚΡΕΑΣ ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μοσχάρι πικάνια	€3 ^{.90}	Αβοκάντο	€1 ^{.50}
Κοτόπουλο ψητό	€2 ^{.90}	Τοματίνια	€1 ^{.50}
Κοτόπουλο Πανέ	€3 ^{.50}	Μαντάρια	
Καπνιστή Γαλοπούλα	€2 ^{.00}	porto bello	€2 ^{.00}
		Φράουλα	€1 ^{.50}

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τόνος	€3 ^{.50}
Γαρίδες	€3 ^{.50}
Καπνιστός Σολωμός	€3 ^{.50}

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Cranberries	€1 ^{.00}
Αμύγδαλα	€1 ^{.00}
Καρύδια	€1 ^{.00}

ΤΥΡΙΑ

Milner	€2 ^{.20}
Παρμεζάνα	€2 ^{.20}
Φέτα	€2 ^{.20}
Γραβιέρα	€2 ^{.20}

SUPERFOODS

Quinoa	€1 ^{.00}
Λιναρόσπορος	€1 ^{.00}
Chia Seeds	€1 ^{.00}

Βήμα 2

3 free υλικά (κάθε extra υλικό +€0.60)

Αγγούρι	Κρουτόν Ολικής
Ασπράδι Αυγού	Λάχανο Λευκό
Αυγό	Λάχανο Κόκκινο
Basmati Ρύζι	Ντομάτα
Ελιές Καλαμών	Πέννες
Καρότο	Πέννες Ολικής
Καλαμπόκι	Πράσινο Μήλο
Κρεμμύδι Ξερό	Πιπεριές Χρωματιστές
Μαρούλι	Πορτοκάλι
Μπρόκολο	Ρεβύθια
Κρεμμύδι Φρέσκο	Σπανάκι Baby
Κρουτόν	Φακές Beluga

Βήμα 4

Διαλέξτε The Salad Project Dressing

Caesar's

- Γιαουρτιού με Κεφίρ
- Μέλι Μουστάρδα
- Μουστάρδα με μυρωδικά
- Γιαουρτιού με Sriracha
- Vinaigrette Λεμονιού
- Vinaigrette Μελιού
- Ελαιόλαδο-Ξύδι
- Μπαλσάμικο

Διαλέξτε Premium Dressing (+ €0.90)

Avocado Lemon

- Asian Sesame
- Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο
- Vegan Caesar's
- Vegan Sriracha

Extra Dressing + €0,90


Healthy Living

The Breakfast Project


Energy Bowls

#nosugar


 **Κρέμα Βρώμης με Φράουλες** €4^{.90}

 Γάλα αμυγδάλου, βρώμη, μέλι, γιαούρτι, chia, θαλασσινό αλάτι. Toppings: φράουλες, φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα φράουλα χωρίς ζάχαρη.

 **Κρέμα Βρώμης με Σοκολάτα και Κακάο** €4^{.90}

 Γάλα αμυγδάλου, βρώμη, μέλι, ωμό ακατέργαστο κακάο, γιαούρτι, chia, θαλασσινό αλάτι. Toppings: Αμύγδαλα, μπανάνα, μαύρη σοκολάτα.

 **Κρέμα Βρώμης με Φυστικοβούτυρο και μαύρη σοκολάτα** €4^{.90}

 Γάλα αμυγδάλου, βρώμη, μέλι, ωμό ακατέργαστο κακάο, γιαούρτι, φυστικοβούτυρο, chia, θαλασσινό αλάτι. Toppings: Μπανάνα, peanuts, μαύρη σοκολάτα, φυστικοβούτυρο.

 **Ελληνικό Γιαούρτι** €3^{.90}

Με φρούτα εποχής, αμύγδαλα και μέλι ανθέων.

Vegan Πρόταση: Αντικαταστήστε το μέλι με σιρόπι αγαύης + €0,50.

Ελληνικό Γιαούρτι €3^{.90}

Τραγανές μπουκιές δημητριακών με βρώμη ολικής άλεσης, μαύρη σοκολάτα, και μέλι ανθέων.

Πρόσθεσε: whey protein scoop βανίλια ή σοκολάτα + €1,90

 **Φρέσκια Φρουτοσαλάτα Εποχής** .. €3^{.90}

Ομελέτες

Θα διατίθενται μέχρι 13.00

 **Fitness Boost** €6^{.90}

Ομελέτα με σπανάκι, γαλοπούλα, φέτα, δυόσμο, λιναρόσπορο και βρώμη.

 **Morning Boost** €6^{.50}

Ομελέτα με γαλοπούλα, milner, πιπεριές χρωματιστές και καλαμπόκι.

* Επιλέξτε ομελέτα μόνο με ασπράδια + €1,00

** Συνοδεύονται από ψωμάκι ολικής

Wrap Meals

Τορτίγια Πολύσπορη

Turkey..... €5^{.50}

Καπνιστή γαλοπούλα στη λαδόκολλα, τυρί milner, iceberg, ντομάτα και Caesar's sauce.

Chicken €6^{.50}

Κοτόπουλο στήθος ψητό, αγγούρι, φέτα και dressing Γιαουρτιού με κεφίρ.

Caesar's €6^{.50}

Κοτόπουλο στήθος ψητό, μαρούλι, καλαμπόκι, κρουτόν tortillas, flakes παρμεζάνας και Caesar's sauce.

 **Only Nature**..... €7^{.50}

Σπανάκι baby, μανιτάρια Porto bello, κόκκινο λάχανο, ριζοπο, ντομάτα, μανούρι, avocado, dressing μπαλσάμικο.

Toast & More

Toast..... €2^{.60}

Ψωμί ολικής Ζέας, διπλό τυρί χαμηλών λιπαρών.

Old School..... €4^{.50}

Bagel brioche, καπνιστή γαλοπούλα, τυρί κίτρινο χαμηλών λιπαρών, ντομάτα, γαλλική σαλάτα, Caesar's dressing.

Avocado Omelet €4^{.90}

Bagel brioche, κρέμα αβοκάντο, ομελέτα, ντομάτα, τυρί κρέμα και σχοινόπρασο.

Κουλούρια

 **Κουλούρι Θεσσαλονίκης**..... €1^{.00}

 **Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής**..... €1^{.20}



THE SALAD PROJECT™

Fresh Juices

#nosugar

Vitamin C €2⁹⁰

Φυσικός χυμός πορτοκάλι.

Pure Bliss (ΜΑΡΤ-ΙΟΥΝ) €3⁵⁰

Πορτοκάλι - σαγκουίνι.

Simply Raw €3⁵⁰

Πορτοκάλι, μήλο, καρότο.

Πρόταση: Προσθέσε Ginger + €0,40

Fresh Mint Lemonade €3⁵⁰

Πράσινο μήλο, λεμόνι, δυόσμος.

Immunity Booster €4⁹⁰

Πορτοκάλι, μήλο, καρότο, μανάννα, παντζάρι, μούρα.

Iron Green €4⁵⁰

Μήλο, λεμόνι, σπανάκι, λαχανίδα, μανάννα.

Power Smoothies

Frozen

Energy Booster €4⁹⁰

Γάλα σόγιας με γεύση βανίλια, φράουλες, μανάννα, γιαούρτι, Chia, μέλι.

Πρόταση: Προσθέσε whey protein 22gr με γεύση βανίλια ή σοκολάτα + €1,90

Protein Packed €5⁹⁰

Γάλα αμυγδάλου, μανάννα, 100% whey protein με σοκολάτα, φυστικοβούτυρο, και μέλι.

Health Guard €5⁹⁰

Γάλα σόγιας με γεύση βανίλια, φρέσκο mango, μανάννα, μέλι, ξύσμα και χυμός μοσχολέμονου.

Green Machine €5⁵⁰

Μπανάνα, ανανάς, πορτοκάλι, σπανάκι, chia, μέντα, μοσχολέμονο.

Vegan Πρόταση: Αντικαταστήστε το μέλι με σιρόπι αγαύης + €0,50

Soft Drinks

YAMAS Μαύρο Τσάι με χυμό Ροδάκινο & Μέλι €2⁹⁰

YAMAS Πράσινο Τσάι με χυμό Λεμόνι & Μέλι €2⁹⁰

YAMAS Λευκό Τσάι με χυμό Ρόδι & Μέλι €2⁹⁰

Coca Cola | Zero | Light €1⁶⁰

Σουρωτή €1⁹⁰

Σουρωτή Λεμόνι €1⁶⁰

Fanta | Zero €1⁶⁰

Sprite | Zero €1⁶⁰

Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΘΕΩΝΗ 500ml €0⁹⁰

Χάρτινη Οικολογική Συσκευασία

Coffee

taf

Espresso €1⁸⁰ | €2⁰⁰

Cappuccino €2⁰⁰ | €2⁴⁰

Espresso Freddo €2²⁰

Cappuccino Freddo €2⁴⁰

Espresso Macchiato €1⁹⁰ | €2²⁰

Flat White €1⁹⁰ | €2²⁰

Vegan Cappuccino €2³⁰ | €2⁵⁰

Vegan Cappuccino Freddo ... €2⁵⁰

Decaffeine + €0.50

Όλοι οι vegan καφέδες γίνονται με ρόφημα Αμυγδάλου.

Τηλεφωνική παραγγελία

ΑΘΗΝΑ: 210.92.41.402
ΛΔευτ. - Παρ.: 09:00 - 18:00

ΠΕΙΡΑΙΑΣ: 210.41.39.808
Δευτ. - Παρ.: 09:00 - 17:00

ORDER ONLINE

www.thesaladproject.gr



**THE
SALAD
PROJECT™**

Spring - Summer 2024
contact@thesaladproject.gr



Αγορανομικός Υπεύθυνος: Λεκάκη Παρασκευή

Παρακαλούμε ενημερώστε το προσωπικό της επιχείρησης για τυχόν αλλεργίες/δυσανεξίες που μπορεί να έχετε. Στις τιμές περιλαμβάνονται όλες οι νόμιμες επιβαρύνσεις. Οι τιμές μπορεί να αλλάξουν χωρίς καμιά προειδοποίηση. Ο καταναλωτής δεν έχει την υποχρέωση να πληρώσει αν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό στοιχείο (απόδειξη-τιμολόγιο).



Μην το πετάς.
Ανακύκλωσέ το!

Order Online – www.thesaladproject.gr

Delivery - Take Away > ΑΘΗΝΑ: 210.92.41.402 ΠΕΙΡΑΙΑΣ: 210.41.39.808

Chef: Αλέξανδρος Σαρακός

Αθήνα: Λ. Ανδρέα Συγγρού 13, 117 43 | Πειραιάς: Φίλωνος 53, 185 35