

29/6/2026

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΡΥ ΔΑΪΜ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Γάλα

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: -

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΣΧΑΡΑΣ

Αλλεργιογόνα: Σινάπι, Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια

ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σέλινο, Σινάπι, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙΑ

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Σόγια, Γλουτένη, Αυγό, Μανιτάρια

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΤΣΑΚΩΝΙΚΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ

Αλλεργιογόνα: Σέλινο, Γλουτένη, Σόγια

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι

30/6/2026

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ

Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

ΡΥΖΙ ΣΑΦΡΑΝ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Σέλινο

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι

ΜΠΡΙΑΜ

Αλλεργιογόνα: -

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΜΙΝΙ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΣΟΛΟΜΟΥ ΨΗΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Σινάπι, Σέλινο, Ψάρι, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Αυγά, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια

ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ-ΚΑΡΟΤΟ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: -

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΓΡΙΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΚΡΗΤΗΣ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Αυγό, Σέλινο, Γάλα, Σόγια, Θειώδεις Ενώσεις, Μανιτάρια

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

1/7/2026

ΚΕΜΠΑΠ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΠΙΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Σόγια, Γάλα, Αυγό

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΙΑΤΟΡΕ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Θειώδεις Ενώσεις, Σόγια, Γάλα

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΠΟΥΡΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

NOODLES STIR FRY ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αλλεργιογόνα: Σπόροι σπασαμιού, Γλουτένη, Σόγια, Ψάρι, Μαλάκια, Μανιτάρια

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Γάλα, Θειώδεις ενώσεις, Σινάπι, Σέλινο

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΑΠΑΚΙ & ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΚΡΗΤΗΣ

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

2/7/2026

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΓΛΥΚΙΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Σόγια, Αυγό, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Γάλα, Αυγό, Σέλινο

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι

ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΤΥΡΙ

Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις Ενώσεις, Γάλα, Γλουτένη

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

ΡΕΒΥΘΙΑ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΚΥΜΙΝΟ ΚΑΙ ΚΟΥΛΙΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ

Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

ΠΑΠΑΡΔΕΛΕΣ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ-ΦΕΤΑ-ΕΛΙΑ-ΑΝΗΘΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Γλουτένη, Αυγό

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

3/7/2026 ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΘΗΝΑΪΚΟ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Γάλα, Αυγό, Σόγια, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ

Αλλεργιογόνα: Σέλινο, Γλουτένη, Σόγια, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

ΦΙΛΕΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ ΨΗΤΟ

Αλλεργιογόνα: Ψάρι, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Αυγά, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΣΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΚΑΙ ΜΑΪΝΤΑΝΟΥ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Γάλα, Αυγό, Σέλινο

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι

ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Σόγια, Θειώδεις Ενώσεις, Αυγό

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

4/7/2026

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΚΑΙ ΤΕΡΙΥΑΚΙ SAUCE

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Γάλα, Αυγό, Σόγια, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ

Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σέλινο, Γλουτένη, Σόγια, Γάλα

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι

ΣΟΦΕΓΑΔΟ

Αλλεργιογόνα: -

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕΡΙΔΑ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Γάλα

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΣΑΛΤΣΑ ΣΥΜΑΡΙΚΩΝ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Αυγό, Σέλινο, Σόγια, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

Αλλεργιογόνα: Γάλα, Γλουτένη, Σόγια

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

5/7/2026

ΡΕΒΥΘΙΑ ΚΡΑΣΑΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΔΥΟΣΜΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΑΙ ΜΟΣΧΟΛΕΜΟΝΟ

Αλλεργιογόνα: Σέλινο, Γλουτένη, Σόγια, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ STIR FRY ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΚΑΙ ΣΟΓΙΑ

Αλλεργιογόνα: Σπόροι σπασαμιού, Σέλινο, Σόγια, Γλουτένη

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Γάλα, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι

ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ (ΓΑΡ)

Αλλεργιογόνα: -

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΣΑΛΤΣΑ ΣΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΠΟΛΟΝΕΖ

Αλλεργιογόνα: Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Γλουτένη, Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι

ΠΕΝΝΕΣ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕΡΙΔΑ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Αυγά, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Θειώδεις ενώσεις, Μαλάκια, Σινάπι, Σέλινο

ΠΕΝΝΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ

Αλλεργιογόνα: Γλουτένη, Αυγό, Σέλινο, Θειώδεις Ενώσεις

Ίκνη από: Καρκινοειδή, Ψάρι, Αραχίδες, Ξηροί καρποί με κέλυφος, Σόγια, Γάλα, Σπόροι σπασαμιού, Μαλάκια, Σινάπι