

Vegan
*Χωρίς Γλουτένη
Σπιτικό
Υγιεινό



Vegan
Gluten Free*
Homemade
Healthy

ΤΥΛΙΧΤΑ – ΜΕΡΙΔΕΣ – ΤΣΕΠΑΚΙΑ

WRAPS – PLATES – PITA POCKETS

Σουβλάκι σόγιας (τυλιχτό/μερίδα) • 6,70 € / 13,50 € • Soy Souvlaki (wrap/plate)

Βιολογική σόγια κεμπάπ, μαριναρισμένη με μυρωδικά και ψημένη στον φούρνο. Με τζατζίκι από γιαούρτι σόγιας, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό και χειροποίητη πίτα. Η μερίδα περιέχει 3 καλαμάκια και πατάτες στο air fryer.

Organic soy kebab, marinated with herbs and oven-baked. Served with soy yogurt tzatziki, tomato, onion, parsley, and handmade pita. The plate includes 3 skewers and air fryer potatoes.

Σουβλάκι Τέμπε (τυλιχτό/μερίδα) • 6,70 € / 13,50 € • Tempeh Souvlaki (wrap/plate)

Τέμπε από βιολογικά φασόλια σόγιας, μαριναρισμένο με μυρωδικά και ψημένο στον φούρνο. Με ντομάτα, πράσινη σαλάτα, σως, κόκκινη πιπεριά και χειροποίητη πίτα. Η μερίδα περιέχει 3 καλαμάκια και πατάτες στο air fryer.

Tempeh made from organic soybeans, marinated with herbs and oven-baked. Served with tomato, green salad, sauce, red pepper, and handmade pita. The plate includes 3 skewers and air fryer potatoes.

Μπιφτέκια Ροβίτσα (τυλιχτό/μερίδα) • 11,30 € / 12,30 € • Mung Bean Patties (wrap/plate)

Ψημένα στον φούρνο μπιφτέκια από φασόλια ροβίτσας, με σπόρους chia, μαϊντανό, δυόσμο και μυρωδικά. Με τζατζίκι από γιαούρτι σόγιας, πράσινη σαλάτα, ντομάτα. Τυλιχτό σε αραβική πίτα: με πατάτες air fryer & μαγιονέζα.

Oven-baked mung bean patties with chia seeds, parsley, mint, and herbs. Served with soy yogurt tzatziki, green salad, tomato. The wrap comes with air fryer potatoes and soy mayo.

Φαλάφελ (τυλιχτό/μερίδα) • 11,70 € / 12,70 € • Falafel (wrap/plate)

Ψημένα στον φούρνο κεφτεδάκια από ρεβίθια, με μαϊντανό, κόλιανδρο και μπαχαρικά. Με σαλάτα ταμπουλέ με κινόα, χούμους, ντομάτα, πράσινη σαλάτα, σως πιπεριάς Φλωρίνης & μελιτζάνας, σως ταχίνι. Τυλιχτό σε αραβική πίτα: με πατάτες air fryer & μαγιονέζα.

Oven-baked chickpea patties with parsley, coriander, and spices. Served with quinoa tabbouleh, hummus, tomato, fresh greens, smoked sweet red peppers/eggplants sauce, and tahini dressing. The wrap comes with air fryer potatoes and soy mayo.

Τσεπάκι Αβοκάντο • 8,50 € • Avocado Pita Bread Pocket

Σε αραβική πίτα, διπλωμένη τριγωνικά, με αβοκάντο, baby σπανάκι, χούμους, αγγούρι, ελιές, sweet chili, κρεμμύδι.

Triangular folded pita bread with avocado, baby spinach, hummus, cucumber, olives, sweet chili sauce, and onion.

Τσεπάκι Ελληνικό • 8,50 € • Greek Pita Bread Pocket

Σε αραβική πίτα, διπλωμένη τριγωνικά, με φυτικό τυρί φέτα, πάστα ελιάς, ντομάτα, πράσινη πιπεριά, ρίγανη και ελαιόλαδο.

Triangular folded pita bread with vegan feta, olive paste, tomato, green pepper, oregano, and olive oil.

(*) Το Veganaki είναι πιστοποιημένο εστιατόριο «χωρίς γλουτένη» και χρησιμοποιεί αποκλειστικά πρώτες ύλες που είτε είναι φυσικά απαλλαγμένες από γλουτένη είτε φέρουν επίσημη πιστοποίηση. Παρά τα μέτρα που λαμβάνουμε, ενδέχεται να υπάρχουν ίχνη γλουτένης. Αν έχετε σοβαρή δυσανεξία, ενημερώστε μας για να σας εξυπηρετήσουμε υπεύθυνα.

(*) Veganaki is a certified gluten-free restaurant, using only ingredients that are naturally gluten-free or officially certified as such. Despite our strict protocols, trace amounts of gluten may be present due to external factors. If you have a severe intolerance or allergy, please let us know so we can serve you with the utmost care and responsibility.

Χρησιμοποιούμε σε όλες τις παρασκευές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

All our recipes are made with extra virgin olive oil

Αγρονομικός Υπεύθυνος: Ελευθέριος Πετρίης

Agronomic Supervisor: Eleftherios Petris

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

STARTERS

Φυτικό Τυρί Φέτα • 7,80 € • Vegan Feta Cheese

Από κάσιους, με ρίγανη και ελαιόλαδο | From cashews, with oregano and extra virgin olive oil

Φυτικό Τυρί Cheddar • 7,80 € • Vegan Cheddar Cheese

Από κάσιους και μπαχαρικά | From cashews and spices

Χούμους • 6,80 € • Hummus

Από ελληνικά ρεβίθια με ταχίνι, λεμόνι και κύμινο | From Greek cheakpeas with tahini, lemon and cumin

Φάβα Φασολιού • 6,80 € • Bean Fava

Από φασόλια γίγαντες Πρεσπών, με λεμόνι, ψητή πιπεριά
Φλωρίνης και ελαιόλαδο | From giant Prespa beans, with extra virgin olive oil, lemon juice and grilled red peppers

Ρώσικη Σαλάτα • 6,80 € • Olivier Salad

Με μαγιονέζα σόγιας, καρότο, πατάτα, αρακά | With soy mayo, carrot, potato and peas

Τζατζίκι • € 6,80 • Tzatziki

Με γιαούρτι σόγιας, αγγούρι, άνηθο, ελαιόλαδο | With soy yogurt, cucumber, dill and extra virgin olive oil

Πατάτες στο Air Fryer • 6,80 € • Air Fryer Potatoes

Με μαγιονέζα σόγιας | With soy mayo

Πίτα Σουβλάκι • 3,80 € • Souvlaki Pita

Χειροποίητη, από ρυζάλευρο και αλεύρι ταπιόκας | Handmade pita, from white rice flour and tapioca flour

ΣΑΛΑΤΕΣ

SALADS

Χωριάτικη (κανονική/ατομική) • 11,50 € / 6,00 € • Greek Salad (full-size/side portion)

Ντομάτα, αγγούρι, πιπεριές, κρεμμύδι, ελιές, φυτικό τυρί
φέτα, ρίγανη, ελαιόλαδο. | Tomato, cucumber, green peppers, onion, olives, vegan feta, oregano and extra virgin olive oil.

Gourmet (κανονική/ατομική) • 10,50 € / 6,00 € • Gourmet (full-size/side portion)

Σπανάκι, ρόκα, μαρούλι, μανιτάρια, φυτικό τυρί φέτα, ρόδι,
αποξηραμένο σύκο, σουσάμι, σως μηλόξυδο-πετιμέζι. | Baby spinach, rocket, lettuce, fresh mushrooms, vegan feta, pomegranate, dried figs, sesame seeds, sauce with apple vinegar and molasses.

Φακές με Κινόα (κανονική/ατομική) • 10,50 € / 6,00 € • Lentils Quinoa (full-size/side portion)

Με τζίντζερ, σέλερι, κρεμμύδι, καρότο, πιπεριές, κύμινο,
ελαιόλαδο. | With finely chopped vegetables (celery, carrots, red peppers, onion), cumin and extra virgin olive oil.

Παντζάρι (κανονική/ατομική) • 10,50 € / 6,00 € • Beetroot (full-size/side portion)

Σπανάκι, ρόκα, μαρούλι, τζίντζερ, καρότο, πορτοκάλι,
φυτικό τυρί φέτα, καρύδια, σως βαλσάμικο-πετιμέζι. | Baby spinach, rocket, lettuce, beetroot, ginger, carrot, orange, vegan feta, walnuts, sauce with apple vinegar and molasses.

Αβοκάντο (κανονική/ατομική) • 11,50 € / 6,00 € • Avocado (full-size/side portion)

Με αβοκάντο, baby σπανάκι, ρόκα, μαρούλι, ραπανάκι,
ντοματίνια, κρεμμύδι, παπαρουνόσπορο, ελαιόλαδο και
λεμόνι. | With avocado, baby spinach, rocket, lettuce, radish, cherry tomatoes, onion, poppy seed, olive oil and lemon.

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ | MAIN DISHES

Ομελέτα Φούρνου • 12,50 € • Vegan Baked Omelet

Με ηλιόσπορους, chia, μανιτάρια, πιπεριές, κρεμμύδι, ντομάτα & μυρωδικά. Συνοδεύεται με φυτικό τυρί φέτα, ρώσικη σαλάτα, ντομάτα και ρόκα.

With sunflower seeds, chia, mushrooms, peppers, onion, tomato & herbs. Served with vegan feta, Olivier salad, tomato & rocket.

Κεφτεδάκια • 12,50 € • Keftedakia

Από ρεβίθια, ψημένα στο air fryer με δυόσμο. Συνοδεύονται με ντιπ από ταχίνι και πατάτες στο air fryer.

“Meatballs” in the air fryer! Made from chickpeas, with spearmint. Served with tahini dip and air fryer potatoes.

Σουτζουκάκια • 13,50 € • Soutzoukakia

Παραδοσιακά κεφτεδάκια από ελληνικά ρεβίθια και δυόσμο, ψημένα στον φούρνο σε σάλτσα ντομάτας, κύμινο και σκόρδο. Συνοδεύονται με τζατζίκι από γιαούρτι σόγιας και πατάτες στο air fryer.

“Meatballs” in tomato sauce! Made from chickpeas baked in the oven, in tomato sauce with garlic and cumin. Served with soy yogurt tzatziki and air fryer potatoes.

Μουσακάς • 14,00 € • Moussaka

Vegan εκδοχή του παραδοσιακού πιάτου, με μελιτζάνες, πατάτες, «κιμά» από κόκκινες φακές και μπεσαμέλ από κουνουπίδι και γάλα αμυγδάλου.

Vegan twist on the traditional dish, made with eggplant, potatoes, red lentil “mince,” and a creamy béchamel sauce from cauliflower and almond milk.

Παστίσιο • 13,50 € • Pastitsio

Vegan εκδοχή με ζυμαρικά χωρίς γλουτένη, «κιμά» σόγιας και μπεσαμέλ από κουνουπίδι και γάλα αμυγδάλου.

Vegan version with gluten-free pasta, soy “mince,” and a cauliflower–almond milk béchamel.

Pita Burger Πράσινης Φακής • 14,00 € • Green Lentils Pita Burger

Σε δική μας αραβική πίτα, διπλωμένη τριγωνικά, με μπιφτέκι από πράσινες φακές και μυρωδικά, vegan cheddar, κέτσαπ, ντομάτα, μαρούλι, κρεμμύδι, μουστάρδα και αγγουράκι. Με πατάτες στο air fryer και μαγιονέζα.

Triangular folded pita bread with a green lentil and herb patty, vegan cheddar, ketchup, tomato, lettuce, onion, mustard, and pickles. Served with air fryer potatoes and soy mayo.

Pita Burger Λαχανικών • 12,00 € • Veggie Pita Burger

Σε δική μας αραβική πίτα, διπλωμένη τριγωνικά, με μπιφτέκι λαχανικών (κουνουπίδι, κολοκύθια, καρότα), κύμινο και κουρκουμά, με ρώσικη σαλάτα, μουστάρδα, ντομάτα, μαρούλι. Με πατάτες στο air fryer και μαγιονέζα.

Triangular folded pita bread with a vegetable patty (cauliflower, zucchini, carrots), seasoned with cumin and turmeric. Topped with Olivier salad, mustard, tomato, and lettuce. Served with air fryer potatoes and soy mayo.

Club Sandwich • 15,50 € • Club Sandwich

Σε αραβική πίτα, με καπνιστό τόφου, vegan cheddar, μαγιονέζα & ρόκα. Συνοδεύεται με πατάτες στο air fryer και σως από πιπεριά Φλωρίνης και μελιτζάνα.

Triangular folded pita bread, filled with smoked tofu, vegan cheddar, soy mayo and rocket. Served with air fryer potatoes and smoked sweet red peppers/eggplants sauce.

ΣΠΕΣΙΑΛΣ | SPECIALS

Veganaki Σπέσιαλ • 19,00 € • Veganaki Special

Πιάτο με μπιφτέκια ροβίτσας, χωριάτικη σαλάτα με φυτικό τυρί φέτα, τζατζίκι από γιαούρτι σόγιας και πατάτες στο air fryer.

Greek traditional flavors the vegan way! Mung beans patties, Greek salad with our vegan feta, soy yogurt tzatziki, air fryer potatoes.

Ποικιλία Ορεκτικών • 28,00 € • Appetizer platter

Περιλαμβάνει φυτικό τυρί φέτα και vegan cheddar, χούμους, τζατζίκι, φάβα, ρώσικη σαλάτα, χειρ/τη πίτα.

Includes vegan feta, vegan cheddar, hummus, soy yogurt tzatziki, fava, Olivier salad, and handmade pita.

Mix Grill (για 2 άτομα) • 28,00 € • Mix Grill (for 2 persons)

Ποικιλία μπιφτεκιών: 2 μπιφτέκια ροβίτσας, 2 καλαμάκια σουβλάκια σόγιας, 2 καλαμάκια σουβλάκια τέμπε, 4 φαλάφελ, 1 burger πράσινης φακής και 1 burger λαχανικών.

Variety of patties and skewers: 2 mung bean patties, 2 soy souvlaki skewers, 2 tempeh souvlaki skewers, 4 falafel, 1 green lentil patty, and 1 vegetable patty.

ΠΙΤΕΣ | PIES**Πλαστός • 7,50 € • Plastos pie**

Παραδοσιακή χορτόπιτα από Θεσσαλία, με χόρτα εποχής, μυρωδικά, κρούστα καλαμποκάλευρου με ελαιόλαδο.

Traditional Thessalian-style pie with seasonal greens, herbs, and cornmeal crust with olive oil.

Κολοκυθόπιτα • 7,00 € • Zucchini pie

Με πράσινα κολοκυθάκια, καλαμποκάλευρο, φαγόπυρο, κρεμμύδι, μυρωδικά, με ελαιόλαδο.

Made with green zucchini, cornmeal, buckwheat, onion, herbs, and olive oil.

ΠΙΤΣΑ (από 12:00 έως 22:45) | PIZZA (from 12:00 until 22:45)**Ελληνική • 14,50 € • Greek**

Ζύμη από γλυκοπατάτα και άλευρα. Με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας με δεντρολίβανο, μανιτάρια, πιπεριά, καλαμπόκι, κρεμμύδι, ελιές, ρόκα και φυτικό τυρί φέτα.

Sweet potato dough made with gf flours. Topped with fresh tomato sauce infused with rosemary, mushrooms, bell pepper, corn, onion, olives, rocket, and vegan feta.

Πέστο • 15,50 € • Pesto

Ζύμη γλυκοπατάτας χωρίς γλουτένη, με πέστο βασιλικού και κάσιους, φρέσκια ντομάτα και φυτικό τυρί φέτα.

Sweet potato dough made with gluten-free flours. Topped with basil and cashew pesto, fresh tomato, and vegan feta.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ (από 12:00 έως 22:45) | PASTA (from 12:00 until 22:45)**Μπολονέζ • 14,50 € • Bolognaise**

Πένες καστανού ρυζιού με σάλτσα κιμά από τέμπε και σόγια, φρέσκια ντομάτα, σέλερι, καρότο, κρεμμύδι, αρωματισμένα, δεντρολίβανο και βασιλικό. Από πάνω τριμμένο καβουρδισμένο κάσιους με διατροφική μαγιά.

Brown rice penne with a tempeh and soy mince sauce, fresh tomato, celery, carrot, and onion, infused with bay leaf, rosemary, and basil. Topped with grated roasted cashews and nutritional yeast.

Καρμπονάρα • 14,50 € • Carbonara

Πένες καστανού ρυζιού με μανιτάρια και καπνιστό τόφου, σε λευκή σάλτσα από κάσιους με μυρωδικά. Από πάνω τριμμένο καβουρδισμένο κάσιους με διατροφική μαγιά.

Brown rice penne with mushrooms and smoked tofu, served in a creamy cashew herb sauce. Topped with grated roasted cashews and nutritional yeast.

Πέστο • 15,00 € • Pesto

Πένες καστανού ρυζιού με πέστο βασιλικού, ρόκα και ντοματίνια. Από πάνω τριμμένο καβουρδισμένο κάσιους.

Brown rice penne with basil pesto, rocket, and cherry tomatoes. Topped with grated roasted cashews.

ΓΛΥΚΑ - ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ | SWEETS - DESSERTS**Τιραμισού • 7,00 € • Tiramisu**

Ωμοφαγικό, με κάσιους, καρύδια, χουρμάδες, espresso, λάδι καρύδας, σιρόπι σφένδαμου.

Raw vegan treat made with cashews, walnuts, dates, espresso, coconut oil, and maple syrup.

Πάστα Κόκκινα Φρούτα • 7,00 € • Red Fruits Cream Cake

Ωμοφαγικό, με ξηρούς καρπούς, χουρμάδες, λάδι καρύδας, βούτυρο, σιρόπι αγαύης και φρούτα του δάσους.

Raw vegan delight made with mixed nuts, dates, coconut oil, butter, agave syrup, and forest fruits.

Πραλίνα • 7,00 € • Praline

Σπιτική πραλίνα με καβουρδισμένα φουντούκια, κακάο, σιρόπι σφένδαμου και γάλα καρύδας.

Homemade praline with roasted hazelnuts, cocoa, maple syrup, and coconut milk.

Κορμός • 6,50 € • Kormos

Σοκολατένιο γλυκό ψυγείου με βούτυρο καρύδας, κακάο, σιρόπι αγαύης και μπισκότα δική μας παραγωγής με ζάχαρη καρύδας.

Chilled chocolate dessert made with coconut butter, cocoa, agave syrup, and our homemade cookies sweetened with coconut sugar.