

IT WILL GO YOUR WAY

Κολωνάκι, Σύνταγμα



Το IT προτείνει διατροφικά φίλτρα που σας καθοδηγούν σύντομα και ουσιαστικά, ανάλογα με τις διατροφικές σας ανάγκες, στην επιλογή των πιάτων σας. Γνωρίζοντας πόσο συνειδητά επιλέγετε το φαγητό σας, συμπεριλάβαμε στον κατάλόγό μας αυτές τις ειδικές σημάνσεις για να γνωρίζετε τι τρώτε. Choose IT wisely.



Vegetarian



Superfood



Low cal



Detox




Low gluten

210 3631827 - 210 3635773

The new **IT** delivery numbers



Σαλάτες


Χωριάτικη σαλάτα με χαρούπι, κατίκι, 6,50
τοματίνια, αγγούρι, κάπαρη και ελιές



 **Πράσινη πολύσπορη με φρέσκο κοτόπουλο,** 7,00
κόλιανδρο, ρόκα, αβοκάντο και ραπανάκι


 **Πράσινη με φρέσκο σολομό,** 7,00
αρακά, καρότο και άνηθο

Πράσινη σαλάτα Καίσαρα με φρέσκο 7,20
κοτόπουλο και μπέικον

  **Κινόα με καλαμπόκι,** 7,80
κόκκινα φασόλια, φέτα και κρέμα ταχίνι με αβοκάντο

 **Nicoise με τόνο,** 6,50
φασολάκια, καλαμπόκι, πατάτα, αβγό και σάλτσα μουστάρδας




  **Ταμπουλέ με φακές,** 5,50
καραμελωμένα κρεμμύδια, σταφίδες, τοματίνια, καρότο και σέλινο

 **Ζυμαρικά με καπνιστό σολομό** 7,00
και λεμονάτη σάλτσα γιαουρτιού



Ζυμαρικά με πέστο βασιλικού, 6,80
φρέσκο κοτόπουλο, γραβιέρα και φιλέ αμυγδάλου

 **Κριθαράκι με λαχανικά,** 5,50
ελιές, φέτα και μυρωδικά

Sandwiches

 Πολύσπορη μπαγκέτα με ψητό κοτόπουλο, ντομάτα, μίστα και κρέμα μουστάρδας	4,30
Γαλλική μπαγκέτα με ζαμπόν, έμενταλ και βούτυρο	4,10
Μπαγκέτα με παπαρουνόσπορο, προσούτο, ντομάτα, μίστα και πέστο βασιλικού	4,80
 Dinkel ψωμί με γαλοπούλα, brie και μουστάρδα μελιού	4,40
 Dinkel ψωμί με αβοκάντο, μανούρι και ντομάτα	4,20

Wraps σε αραβική πίτα

Καπνιστή γαλοπούλα, έμενταλ, μαρούλι και σάλτσα μουστάρδας	4,50
Καίσαρα με φρέσκο κοτόπουλο και γραβιέρα	4,50
Φρέσκο κοτόπουλο, guacamole και ντομάτα	4,90
  Κινόα, αβοκάντο και φέτα	4,50

We make food
the IT way

fresh από τη γη στα χέρια μας, κάθε πρωί.



handmade με αγάπη και φροντίδα, όπως στο σπίτι.

clean η καθαριότητα είναι πολιτισμός.


healthy υγεία, θρέψη, ευζωία.

tasty καθαρές γεύσεις με τη σοφία της φύσης.

Sweets & Bakery²

 Yoghurt cup με 100% στραγγιστό γιαούρτι, σπιτική granola (νιφάδες βρώμης, καρύδα, αποξηραμένα φρούτα) και μέλι	3,60
Brownie	2,40
Rocky bar	2,70
Κρουασάν βουτύρου	2,00
Κρουασάν με γέμιση πραλίνας	2,30
Μπαστούι κανέλας	0,45
 Κριτσίνια (πολύσπορο, σουσάμι, καλαμποκιού)	0,45
Πίτες ημέρας	2,90
Κέικ ημέρας	2,20
Healthy bars	2,00





Καφές & ροφήματα

Espresso / Espresso διπλός (double)	1,60 / 2,00
Cappuccino / Cappuccino διπλός (double)	1,90 / 2,40
Freddo espresso / Freddo cappuccino	2,00 / 2,20
Nescafé Frappé	2,00
Latte	2,30
Iced latte	2,60
Βιολογικός καφές φίλτρου	1,90
 Βιολογικό τσάι	2,00
Σοκολάτα	2,60

Φρέσκοι χυμοί

300ml / 400ml

 Χυμός πορτοκάλι	2,20 / 3,40
 Good-day αχλάδι ή φρούτο εποχής, μπανάνα, πορτοκάλι	2,80 / 3,40
 Spicy apple μήλο, μπανάνα, κανέλα, ginger	2,80 / 3,40
  Sunrise smoothie πορτοκάλι, μπανάνα, γιαούρτι, μέλι	3,70
 Energy Bliss smoothie πορτοκάλι, μπανάνα, αχλάδι, μήλο, μέλι, φουντούκια	3,70
  Fruit Must smoothie πορτοκάλι, μπανάνα, φρούτα εποχής, γιαούρτι, μέλι	3,70
 Monkey Business smoothie μήλο, μπανάνα, χυμός μήλου, φυστικοβούτυρο	3,70
  Four seasons Ρόδι, γκρέιπφρουτ, μπανάνα και δυόσμο	3,70
 Spinapple σπανάκι, χυμός μήλου, μοσχολέμονο, μπανάνα	3,70
  Super beet παντζάρι, πορτοκάλι, γιαούρτι, μέλι, καρύδι, τζίντζερ	3,70

  Σπιτική λεμονάδα με δυόσμο	2,20
  Λεμονάδα με μαστίχα και στέβια	3,50

Αναψυκτικά

Coca Cola / Coca Cola Light / Zero (330ml)	1,20
Three Cents (Pink Grapefruit soda, Ginger beer)	2,20
Ανθρακούχο νερό (250ml)	1,50
Mastiqua (330ml)	3,10

Αγορανομικός υπεύθυνος: Χρυσούλα Γαβριά
Οι τιμές είναι τελικές και περιλαμβάνουν όλες τις νόμιμες επιβαρύνσεις
Το κατάστημα υποχρεούται να διαθέτει έντυπα δελτία σε ειδική θήκη δίπλα
στην έξοδο για τη διατύπωση οιασδήποτε διαμαρτυρίας
Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει αν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό
Στο τηγάνισμα χρησιμοποιούμε ηλιέλαιο. Στις σαλάτες, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
¹οι γαρίδες είναι κατεψυγμένες
μπορεί να περιέχουν ξηρούς καρπούς, γαλακτοκομικά ή ίχνη ξηρών καρπών



Σκουφά 29, Κολωνάκι | itonthego.gr

Ωράριο Delivery
Δευ. - Παρ. 10:00 - 17:00

T. 210 3631827 - 210 3635773