

# IT WILL GO YOUR WAY

Κολωνάκι, Σύνταγμα, Ιλίσσια



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

- |   |   |      |   |  |      |
|---|---|------|---|--|------|
|  | <b>Πράσινη πολύσπορη με φρέσκο κοτόπουλο,</b> κολιανδρό, ρόκα, αβοκάντο και ραπανάκι  | 7,00 |  | <b>Nicoise με τόνο,</b> φασολάκια, καλαμπόκι, πατάτα, αβγό και σάλτσα μουστάρδας   | 6,50 |
|  | <b>Πράσινη με φρέσκο σολομό,</b> αρακά, καρότο και άνηθο  | 7,00 |  |  <b>Ταμπουλέ με φακές,</b> καραμελωμένα κρεμμύδια, σταφίδες, τοματίνια, καρότο και σέλινο | 5,50 |
|   | <b>Πράσινη σαλάτα Καίσαρα</b> με φρέσκο κοτόπουλο και μπέικον   | 7,20 |   | <b>Σαλάτα παντζάρι με ρεβίθια,</b> καρύδι, πορτοκάλι, σπανάκι, φρέσκο δυόσμο και βινεγκρέτ μελιού  | 5,50 |
|   |  <b>Κινόα με καλαμπόκι,</b> κόκκινα φασόλια, φέτα και κρέμα ταχίνι με αβοκάντο | 7,80 |  | <b>Ζυμαρικά με καπνιστό σολομό</b> και λεμονάτη σάλτσα γιαουρτιού  | 7,00 |
|   | <b>Σαλάτα κινόα με καπνιστό σολομό,</b> αγγούρι, αρακά, ραπανάκι, άνηθο και σάλτσα γιαουρτιού   | 7,80 |   | <b>Ζυμαρικά με πέστο βασιλικού,</b> φρέσκο κοτόπουλο, γραβιέρα και φιλέ αμυγδάλου  | 6,80 |
|   | <b>Πατατοσαλάτα με ψητό φρέσκο κοτόπουλο,</b> αγγούρι, καρότο, ραπανάκι, κάπαρη, μурωδικά και σάλτσα μουστάρδας   | 6,50 |   | <b>Ζυμαρικά με ψητά λαχανικά,</b> φρέσκο πέστο βασιλικού, κουκουνάρι και γραβιέρα  | 6,80 |



## Sandwiches

---

|  |   |      |
|--|---|------|
|  | <b>Πολύσπορη μπαγκέτα με ψητό κοτόπουλο,</b><br>ντομάτα, μίστα και κρέμα μουστάρδας | 4,30 |
|  | <b>Μπαγκέτα με παπαρουνόσπορο, προσούτο,</b><br>ντομάτα, μίστα και πέστο βασιλικού  | 4,80 |
|  | <b>Dinkel ψωμί με γαλοπούλα,</b> brige και μουστάρδα<br>μελιού                      | 4,40 |
|  | <b>Dinkel ψωμί με αβοκάντο,</b> ψητό μανούρι,<br>ντομάτα μαρούλι και μπαλσάμικο     | 4,00 |
|  | <b>Dinkel ψωμί με ψητά λαχανικά,</b><br>μπαλσάμικο και κρέμα τυριού με πέστο        | 3,80 |

## Wraps σε αραβική πίτα

---

|   |  |      |
|---|--|------|
|   | <b>Καπνιστή γαλοπούλα,</b> έμενταλ, μαρούλι<br>και σάλτσα μουστάρδας | 4,50 |
|   | <b>Καίσαρα</b> με φρέσκο κοτόπουλο και γραβιέρα                      | 4,50 |
|   | <b>Φρέσκο κοτόπουλο, guacamole</b> και ντομάτα                       | 4,90 |
|   | <b>Κινόα,</b> 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 & Bakery<sup>2</sup>

|  |      |
|--|------|
|  <b>Yoghurt cup με 100% στραγγιστό γιαούρτι,</b><br>σπιτική granola (νιφάδες βρώμης, καρύδα,<br>αποξηραμένα φρούτα) και μέλι | 3,60 |
| <b>Brownie</b>   | 2,40 |
| <b>Rocky bar</b>   | 2,70 |
| <b>Μπαστούνι κανέλας</b>   | 0,45 |
|  <b>Κριτσίνια</b> (πολύσπορο, σουσάμι, καλαμποκιού)  | 0,45 |
| <b>Πίτες ημέρας</b>  | 2,90 |
| <b>Κέικ ημέρας</b>   | 2,20 |
| <b>Healthy bars</b>  | 2,00 |



## Καφές & ροφήματα

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

## Φρέσκοι χυμοί

300ml / 400ml

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

|  |      |
|--|------|
|  <b>Σπιτική λεμονάδα με δυόσμο</b>     | 2,20 |
|  <b>Λεμονάδα με μαστίχα και στέβια</b> | 3,50 |

## Αναψυκτικά

|   |      |
|---|------|
| <b>Coca Cola / Coca Cola Light / Zero (330ml)</b>       | 1,20 |
| <b>Three Cents ( Pink Grapefruit soda, Ginger beer)</b> | 2,20 |
| <b>Ανθρακούχο νερό (250ml)</b>                          | 1,50 |
| <b>Mastiqua (330ml)</b>                                 | 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  
<sup>1</sup>οι γαρίδες είναι κατεψυγμένες  
<sup>2</sup>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