

A watercolor illustration of a toucan bird with a large, colorful beak (yellow, orange, and black) and a black body. The bird is perched on a branch, surrounded by lush green foliage and palm leaves. The background is a soft, light-colored wash.

city Bliss

JUICE BAR & REAL FOOD

Χυμοί αργής σύνθλιψης

Όλοι οι χυμοί φτιάχνονται την ώρα της παραγγελίας και χρησιμοποιούμε φρούτα και λαχανικά εποχής, από έλληνες παραγωγούς



Ελληνικό Προϊόν

Παντζάρι,
μήλο,
καρότο
3,60€



ΕΝΕΡΓΕΙΑ
PREWORK

Πράσινο μήλο,
σπανάκι,
τζίντζερ
3,70€



ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Αχλάδι, λεμόνι,
καρότο, σέλερι,
τζίντζερ,
κουρκουμάς
3,70€



ΓΕΡΟ ΝΕΥΡΙΚΟ
ΣΥΣΤΗΜΑ

Ρόδι,
πορτοκάλι,
μανταρίνι,
τζίντζερ
3,60€



ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΣΗ



ΔΥΝΑΤΟ
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Σταφύλι,
μήλο,
παντζάρι
ή λεμόνι
4,00€



ΔΡΟΣΙΑ



ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Πορτοκάλι,
μήλο,
καρότο,
τζίντζερ
3,70€



ΕΝΕΡΓΕΙΑ



ΓΕΜΑΤΗ ΓΕΥΣΗ

Σέλερι,
πράσινο
μήλο,
σπανάκι,
λεμόνι
3,70€



ΛΑΜΠΕΡΟ
ΔΕΡΜΑ



ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΣΗ

Πορτοκάλι,
γκρέιπφρουτ,
μήλο,
παντζάρι
3,70€



ΔΥΝΑΤΟ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ



ΔΥΝΑΤΟ
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Μήλο,
καρότο,
ακτινίδιο
3,60€



ΔΥΝΑΤΟ
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ



ΓΕΜΑΤΗ ΓΕΥΣΗ

Μήλο, λεμόνι,
τζίντζερ,
κουρκουμάς,
πιπέρι καγιέν,
μελάσα
3,70€



ΔΥΝΑΤΟ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Μεταπροπονητικός
χυμός με προσθήκη
πρωτεΐνης
+1,50€



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Smoothies

Το γάλα αμυγδάλου και όλα τα βούτυρα ξηρών καρπών είναι δικής μας παραγωγής και φτιάχνονται κυρίως από ελληνικούς ξηρούς καρπούς

Γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, κακάο, χαρουπόμελο **4,20€**

Γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, φυσιτικοβούτυρο, κανέλα **4,20€**

Γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, καφές coldbrew, κακάο, chia **4,50€**

Γάλα αμυγδάλου, φυσιτικοβούτυρο, ξερά σύκα, κουρκουμάς, κάρδαμος **4,50€**

Γάλα αμυγδάλου, σπανάκι, πράσινο μήλο, κολοκυθόσπορος, φυσιτικοβούτυρο **4,50€**

Γάλα αμυγδάλου, χυμός καρότου, αβοκάντο, κουρμάδες **5,00€**

Γάλα αμυγδάλου, μήλο, ταχίνι, ξερά σύκα, κανέλα **4,20€**

Κεφίρ κατσικίσιο, μπανάνα, chia, ταχίνι, μελάσα, κουρκουμάς **5,50€**

*προσθήκη φυτικής βιολογικής πρωτεΐνης **+0,60€** - * whey πρωτεΐνης **+1,50€**



Από το ψυγείο μας

ColdBrew Coffee, 200ml **3,80€**

Σπιτικό γάλα αμυγδάλου, 250ml **2,50€**

Kombucha homemade rose, ginger, jalapeño, 250ml **3,80€**

Thamma organic herbs σε διάφορες γεύσεις **2,70€**

Φυσικό μεταλλικό νερό, Θεόνη, 500ml **0,50€**



Ζεστά ροφήματα

Ποικιλίες από τσάι και ελληνικά βότανα **Σοκολάτες**

Organic Matcha tea **2,20€**

Matcha latte με φρέσκο γάλα **3,00€**

Matcha latte με φυτικό γάλα **3,20€**

Golden latte με φρέσκο γάλα **3,00€**

Golden latte με φυτικό γάλα **3,20€**

Απλή **3,50€**

Γάλακτος καραμέλα με θαλασσινό αλάτι **4,00€**

Γάλακτος 0% ζάχαρη **4,00€**

Dark με μπαχαρικά **4,00€**

Dark single 60% **4,00€**

Λευκή λεμόνι - μοσχοκάρυδο **4,00€**

Μπάρες Ενέργειας χωρίς ζάχαρη (90γρ)

Όλες οι μπάρες μας είναι χειροποίητες

Φυστικοβούτυρο, βρώμη, μελάσα, φουντούκια, αμύγδαλα, σταφίδες,
σοκολάτα*, κορν φλέικς*, φυτική πρωτεΐνη **2,60€**

Φουντουκοβούτυρο, βρώμη, μέλι, φυστίκια, φουντούκια, σοκολάτα*, κορν φλέικς* **2,60€**

Ταχίνι, βρώμη, μέλι, φυστίκια, αμύγδαλα, cranberries, goji berries, σοκολάτα* **2,60€**



Γλυκά εδέσματα

Banana Bread **2,80€**

Μους saltedcaramel **2,80€**

Υγρό κέικ με πορτοκάλι και ταχίνι **3,00€**

Brownie salted caramel **3,50€**

Ωμοφαγικό carrotginger cake **3,00€**

Κέικ μήλου **3,00€**

Κέικ λεμόνι-φυστίκι αιγίνης **3,30€**



Πουτίγκα πρωτεΐνης **4,00€**



Χειροποίητο ρολάκι κανέλλας **3,50€**

Αλμυρά σνακ

Χειροποίητες πίτες

Σπανακόπιτα* **3,00€**

Τυρόπιτα μεσογειακή **3,50€**

Κασερόπιτα **3,50€**

Κολοκυθόπιτα **3,50€**

Σάντουιτς με χειροποίητο
προζυμένιο ψωμί καλαμποκιού,
πάστα ελιάς, τσαλαφούτι, ρόκα
& λιαστή τομάτα **3,20€**

Σάντουιτς με χειροποίητο προζυμένιο
ψωμί, χούμους και ψητά λαχανικά **3,50€**



Καθημερινά
φτιάχνουμε
διάφορα γλυκά
εδέσματα....
ρωτήστε μας

BlissBowls

Τα Bliss Bowls φτιάχνονται την ώρα της παραγγελίας και γίνονται αλλαγές καθώς και προσθήκες ανάλογα με τις προτιμήσεις σας

Σαλάτα μαυρομάτικα, με ποικιλία λαχανικών εποχής* **6,50€**

Παντζαροσαλάτα, με γλυκοπατάτα, πράσινο μήλο & flakes καρότου* **6,80€**

Κινόα, γλυκοπατάτα, βραστά καρότα, αβοκάντο και λαχανικά εποχής* **7,50€**

Φακές, ρύζι basmati, τοματίνια, παντζάρι* **7,00€**

Noodles φαγόπυρου, με ποικιλία βραστών λαχανικών εποχής και πρωτεϊνική σως* **7,00€**

Ζεστή σαλάτα, με σπανάκι,μανιτάρια και γλυκιά κολοκύθα* **6,50€**

Temphe ρεβυθιού, μαύρο ρύζι, βραστά καρότα και πράσινη σαλάτα*) **7,50€**

Protein Vegeterian Bowl, με κινόα, μανιτάρια, παντζάρι και βραστό αυγό **8,00€**

Protein Burger Bowl, με 2 χειροποίητα μοσχαρίσια μπιφτέκια και πρωτεϊνική πατατοσαλάτα **8,50€**

Protein Chicken Bowl, με φιλέτο κοτόπουλο, ρύζι και σως γιαουρτιού **7,50€**

Extra αβοκάντο ή αυγό **+0,70€**



Brunch

Καθημερινά δημιουργούμε για σας και ένα μαγειρευτό φαγητό καθώς και σούπα ειδικά τους κρύους χειμερινούς μήνες

Αβοκάντο τοστ, με χειροποίητο ψωμί χαμηλής γλυτένης* **5,00€**

+αυγό **0,70€**

Ομελέτα με λαχανικά και τυράκι **7,00€**

Pinsa χαμηλής γλυτένης, με επιλογή φυτικού τυριού **10,00€**



Ακολουθήσέ μας!



Εκτιμούμε την αξιολόγησή σου!



city
Bliss

JUICE BAR & REAL FOOD