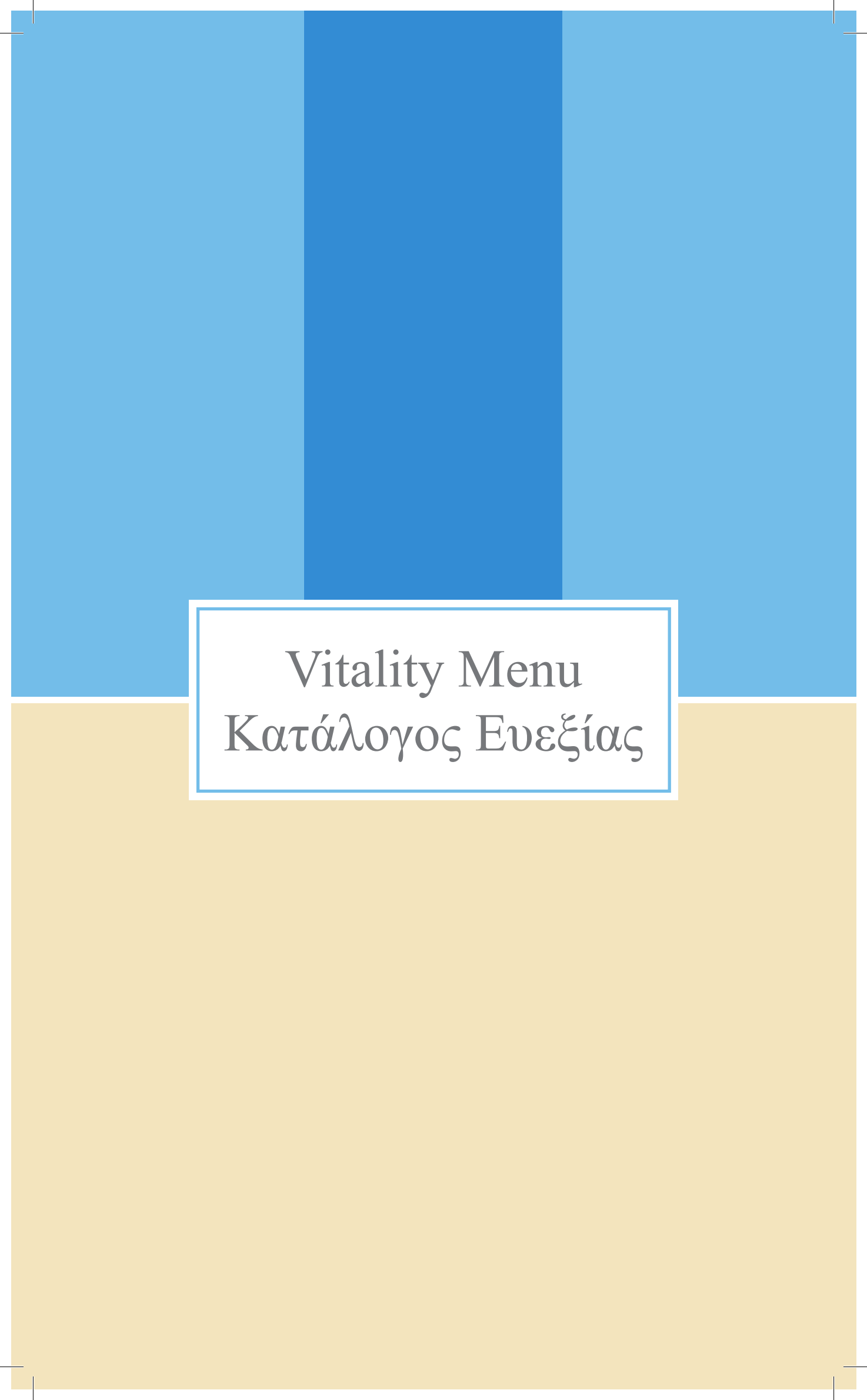


The cover features a light blue background with a central vertical stripe of a darker blue. A white rectangular box with a thin blue border is centered in the lower half of the image. Inside this box, the text "Vitality Menu" and "Κατάλογος Ευεξίας" is displayed in a dark grey serif font.

Vitality Menu

Κατάλογος Ευεξίας

Breakfast Boosters | Πρωινό για Τόνωση

THE HULK - BUILD STRENGTH AND LEAN MUSCLE MASS €5.00

Apple, Banana, Strawberry, Orange & Spinach, blended with Low Fat Natural Yoghurt & Whey Protein

Ο ΧΑΛΚ - ΧΤΙΖΕΙ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΦΙΧΤΗ ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ

Μήλο, Μπανάνα, Φράουλα, Πορτοκάλι, Σπανάκι, μαζί με φυσικό γιαούρτι χαμηλών λιπαρών & Πρωτεΐνη Ορού Γάλακτος

PURPLE POWER - DETOXIFYING & ANTI-AGEING €5.00

Beetroot, Carrot, Red Apple, Avocado & Wheatgrass

ΜΟΒ ΔΥΝΑΜΗ - ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ & ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Παντζάρι, Καρότο, Κόκκινο Μήλο, Αβοκάντο & Σιταρόχορτο

GREEN GODDESS - INCREASE ENERGY & METABOLISM €5.00

Green Apple, Spinach, Avocado, Ginger, Lemon & Spirulina

ΠΡΑΣΙΝΗ ΘΕΑ - ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ & ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

Πράσινο μήλο, Σπανάκι, Αβοκάντο, Τζίντζερ, Λεμόνι & Σπιρουλίνα

Breakfast Bowls | Πρωινό σε Μπολ

TRIPLE BERRY BOWL €5.00

A blend of Low Fat Greek Yoghurt, Banana, Strawberries & Blueberries, topped with Granola, Fresh Bananas, Blueberries and a drizzle of Honey

ΜΠΟΛ ΜΕ ΤΡΙΑ ΦΡΟΥΤΑ

Μείγμα από Ελληνικό γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, Μπανάνα, Φράουλες & μύρτιλλα, από πάνω Granola, φρέσκες μπανάνες, μύρτιλλα ραντισμένα με μέλι

TROPICAL CRUNCH BOWL €5.00

A delicious blend of Low Fat Greek Yoghurt, Peanut Butter, Pineapple & Banana, topped with Granola, Fresh Chunks of Pineapple, drizzled with Honey and topped with Flaked Coconut

ΤΡΟΠΙΚΟ ΤΡΑΓΑΝΟ ΜΠΟΛ

Ένα γευστικό μείγμα από Ελληνικό γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, Φιστικοβούτυρο, ανανά και μπανάνα, από πάνω granola, φρέσκες μπουκιές ανανά, ραντισμένα με μέλι και νιφάδες καρύδας

Muesli Bars | Μπάρες Δημητριακών

Goji Berry, **Seed & Nut** - Goji Berry, Σπόροι & Ξηροί Καρποί €3.00

Apricot, **Hazelnut** & Prune - Βερίκοκα, Φουντούκια & Δαμάσκηνα €3.00

Nectarine, Tahini & **Peanut** - Νεκταρίνια, Ταχίνι & Φιστίκια €3.00

Cranberry, Raisin & Cinnamon - Φραγκοστάφυλα, Σταφίδες & Κανέλα €3.00

Allergen Information: All items **printed in bold** are Food Allergens. Although all due care is taken, dishes may still contain traces of ingredients that are not listed on the menu and these ingredients may cause an allergic reaction.

Πληροφορίες για αλλεργίες: Όλα τα συστατικά που είναι τυπωμένα με **έντονα γράμματα** είναι αλλεργιογόνα. Παρόλο που έχει ληφθεί η δέουσα προσοχή, τα πιάτα είναι πιθανό να περιέχουν ίχνη από συστατικά που δεν αναφέρονται στον κατάλογο και τα οποία μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις.

Refreshing Salads | Δροσιστικές Σαλάτες

ARUGULA SALAD

€12.00

Crispy Baby Rocket, **Pastelaki**, Semi-Dried Tomatoes, **Pine Nuts**, Pomegranate, **Sesame Crusted Goat's Cheese**

ΣΑΛΑΤΑ ΡΟΚΑ

Τρυφερά Φυλλαράκια Ρόκας, **Παστελάκι**, ημι-αποξηραμένες τομάτες, **κουκουνάρι**, ρόδι, **γίδινο τυρί σε κρούστα από σουσάμι**

THE RETREAT SPA CHICKEN SALAD

€15.00

Chicken Fillet with Crispy Greens, Avocado, **Parmesan**, Cherry Tomatoes, Cucumber & Aged Balsamic Dressing

ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΟΥ RETREAT SPA

Φιλέτο κοτόπουλο με τραγανές πρασινάδες, αβοκάντο, **Παρμεζάνα**, τοματίνια, αγγούρι, Σος παλαιωμένου μπαλσάμικου

PRAWN & CRAB SALAD

€15.00

Prawns, **Crab**, Crispy Greens, Avocado, Sweet Corn, Citrus Segments, with **Thousand Island Dressing** on the side

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ & ΚΑΒΟΥΡΙ

Γαρίδα και **Καβούρι** με τραγανές πρασινάδες, Αβοκάντο, Γλυκό Καλαμπόκι, Φέτες Εσπεριδοειδών, **Σος Thousand Island Dressing** χωριστά

Healthy Vitality Dishes | Πιάτα Υγείας & Ενεξίας

MEXICAN CHICKEN WRAP

€14.00

Chicken Strips, Guacamole, Bell Peppers & **Sour Cream** in a Toasted **Tortilla Wrap**

ΤΥΛΙΧΤΗ ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Λωρίδες κοτόπουλου, guacamole, πιπεριές, **ξινή κρέμα**, τυλιγμένα σε ξεροψημένη **μεξικάνικη πίτα**

TRIPLE MARINADE CHICKEN FILLET SKEWERS

€17.00

Three Fillet Skewers each with a different marinade, including **Peanut Butter & Coriander**, **Yoghurt & Garlic**, **Soy & Ginger**, served with Crispy Salad & **Pita** Crunch

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΤΡΕΙΣ ΜΑΡΙΝΑΔΕΣ

Τρία σουβλάκια με φιλέτο, καθένα με διαφορετική μαρινάδα: **Φιστικοβούτυρο & Κόλιαντρο**, **Γιαούρτι & Σκόρδο**, **Σόγια & Τζιντζερ**, σερβιρισμένα με τρυφερή σαλάτα και τραγανή **πίτα**

SALMON & SCALLOPS

€20.00

Pan-Seared Norwegian **Salmon Fillet & Scallops**, Baby Potatoes, Olive Oil & Lemon Dressing (Not available as a choice for Packages)

ΣΟΛΟΜΟΣ & ΧΤΕΝΙΑ

Φιλέτο Νορβηγικού Σολομού & Χτένια στο τηγάνι, πατατούλες & σος λαδολέμονο (Δεν διατίθεται για πακέτα)

ALL PRICES ARE INCLUSIVE OF SERVICE CHARGE AND TAXES / ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΟΡΟΥΣ

Dessert | Επιδόρπια

NO BAKED AVOCADO CHOCOLATE PIE - ΠΙΤΑ ΨΥΓΕΙΟΥ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ €5.00

COOKED PINEAPPLE SKEWERS €5.00

With Raspberry Sauce & Lemon Sorbet

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΜΕ ΨΗΤΟ ΑΝΑΝΑ

Με σος σμέουρων & σορμπέ λεμόνι

LIGHT YOGHURT €5.00

With Cardamom Seeds on sliced Melon & Kiwi

ΕΛΑΦΡΥ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Με σπόρους κάρδαμου σε φέτες Πεπονιού & Ακτινιδίου

Juices & Smoothies | Χυμοί & Smoothies

STRAWBERRY & BANANA YOGA-LICIOUS €4.00

Banana, Strawberries, Low Fat Natural Yoghurt, Skimmed Milk & Honey

ΦΡΑΟΥΛΕΣ & ΜΠΑΝΑΝΑ

Μπανάνα, Φράουλες, Φυσικό Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, Αποβουτυρωμένο Γάλα & Μέλι

TRIPLE-BERRY BLEND €4.00

Blackberries, Strawberries, Raspberries & Skimmed Milk

ΜΕΙΓΜΑ ΤΡΙΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ

Βατόμουρα, Φράουλες, Σμέουρα & Αποβουτυρωμένο Γάλα

FRESH COMPLEXION €4.00

Cucumber, Apple & Pineapple Juice

ΔΡΟΣΕΡΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Χυμός Αγγούρι, Μήλο & Ανανάς

ZUMBA ZEN MASTER €4.00

Carrots & Celery blended with Orange Juice

ZUMBA ZEN MASTER

Καρότο, Σέλερι, μαζί με Χυμό Πορτοκάλι

CRANBERRY & APPLE FIZZ €4.00

Apple Juice, Cranberry Juice, Perrier Water

ΑΦΡΩΔΗΣ ΧΥΜΟΣ ΦΡΑΓΚΟΣΤΑΦΥΛΟΥ & ΜΗΛΟΥ

Χυμός Μήλου, Χυμός Φραγκοστάφυλου, Perrier

VIRGIN MOJITO €4.00

Green Tea, Mint, Lime & Soda

VIRGIN MOJITO

Πράσινο Τσάι, Μέντα, Γλυκολέμονο & Σόδα

Allergen Information: All items **printed in bold** are Food Allergens. Although all due care is taken, dishes may still contain traces of ingredients that are not listed on the menu and these ingredients may cause an allergic reaction.

Πληροφορίες για αλλεργίες: Όλα τα συστατικά που είναι τυπωμένα με **έντονα γράμματα** είναι αλλεργιογόνα. Παρόλο που έχει ληφθεί η δέουσα προσοχή, τα πιάτα είναι πιθανό να περιέχουν ίχνη από συστατικά που δεν αναφέρονται στον κατάλογο και τα οποία μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις.

Iced Tea | Παγωμένο Τσάι

GREEN TEA WITH CRUSHED RASPBERRIES & HONEY - ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ ΜΕ ΛΙΩΜΕΝΑ ΣΜΕΟΥΡΑ & ΜΕΛΙ	€3.50
GREEN TEA WITH LEMON & MINT - ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ & ΜΕΝΤΑ	€3.50

Other Beverages | Διάφορα Ποτά

STILL WATER - ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ 500ml	€1.00
SPARKLING WATER - ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΟ ΝΕΡΟ	€3.00
FRUIT JUICE - ΧΥΜΟΣ ΦΡΟΥΤΩΝ	€2.00
SOFT DRINKS - ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	€3.00
WINE BY THE GLASS: RED, ROSÉ, WHITE - ΚΡΑΣΙ ΠΟΤΗΡΙ: ΚΟΚΚΙΝΟ, ΡΟΖΕ, ΛΕΥΚΟ	€5.00
SPARKLING WINE BY THE GLASS - ΑΦΡΩΔΕΣ ΚΡΑΣΙ ΠΟΤΗΡΙ	€6.00

Hot Coffee | Ζεστός Καφές

CAPPUCCINO	€3.50
LATTE	€3.50
AMERICANO - ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΣ	€3.00
ESPRESSO	€3.00
DOUBLE ESPRESSO - ΔΙΠΛΟΣ ESPRESSO	€3.50
NESCAFE	€3.00

Cold Coffee | Κρύος Καφές

FREDDO ESPRESSO	€3.50
FREDDO CAPPUCCINO	€3.50
ICED LATTE - ΠΑΓΩΜΕΝΟ LATTE	€3.50
FRAPPÉ - ΦΡΑΠΕ	€3.00

Allergen Information: Should you have any known **ALLERGY** requirement, please inform a member of staff before ordering. Full Allergen Information is available, please ask a team member for details.
Πληροφορίες για αλλεργίες: Εάν είστε **ΑΛΛΕΡΓΙΚΟΙ** σε κάποιο συστατικό, παρακαλούμε ενημερώστε ένα μέλος του προσωπικού πριν παραγγείλετε. Πλήρεις πληροφορίες για αλλεργίες είναι διαθέσιμες, παρακαλούμε ρωτήστε ένα μέλος της ομάδας για λεπτομέρειες.

ALL PRICES ARE INCLUSIVE OF SERVICE CHARGE AND TAXES / ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΟΡΟΥΣ

