

THE COMFORT ZONE CHAPTER

1. Τριλογία τυριών με σπιτική μαρμελάδα φρέσκιας ντομάτας – **6.40**
2. Ψιλοκομμένες τηγανητές πατάτες με σπιτικό κιμά και αυγά μάτια – **8.50**
3. Κεφτεδάκια με ούζο, κανέλα και δυόσμο σε κρούστα αρωματικών βοτάνων με πάνκο και σως γιαουρτιού – **6.50**
4. Τρίγωνα πιτάκια με σπανάκι και κινόα σε φύλλο κρούστας και σως γιαουρτιού – **5.40**
5. Κεφτέδες κολοκυθιού με ελληνικά αρωματικά και ντιπ στραγγιστού γιαουρτιού – **5.50**
6. Πιτάκια (2 τεμάχια)/ ολικής αλέσεως (2 τεμάχια) – **0.90**
7. Τζατζίκι παραδοσιακό – **3.70**
8. Τυροκαυτερή – **3.70**
9. Ολόφρεσκες τηγανητές πατάτες – **3.90**
10. Φέτα Πελοποννήσου (με ελαιόλαδο και ρίγανη) – **3.80**
11. Χαλούμι στη σχάρα (με βαλσαμικό ξύδι και μέλι) – **4.50**
12. Ντακάκια με ντομάτα και ξινομυζήθρα Κρήτης – **5.20**
13. Μανιτάρια πλευρώτους στη σχάρα – **5.60**
14. Spring rolls με φέτα και ανθότυρο, μέλι και σουσάμι – **5.50**

THE SALADS CHAPTER

QUINOA POWER

15. Φρέσκια πολύχρωμη σαλάτα με ξινομυζήθρα, πολύχρωμη κινόα, καραμελωμένα φυστίκια Αιγίνης, cranberries, χόμα από μπισκότο digestive & βινεγκρέτ εσπεριδοειδών – **8.5**

TERRA

16. Ελληνική σαλάτα με πολύχρωμα τοματίνια, καρπάσιο αγγουριού, τρίχρωμες πιπεριές, ξερό κρεμμύδι, κρίταμο τουρσί, παξιμάδι χαρουπιού, τσαλαφούτι και βινεγκρέτ αγουρέλαιου – **8**

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

17. Ντομάτα, αγγούρι, πράσινη πιπεριά, κρεμμύδι, ελιές Καλαμών, παξιμάδι, κάπαρη, φέτα Πελοποννήσου, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο – **7.50**

ΑΡΜΥΡΑ - ΣΤΑΜΝΑΓΚΑΘΙ

18. Σερβίρονται με παρθένο ελαιόλαδο και λεμόνι – **6**

ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

19. Κολοκύθι, μπρόκολο, καρότο – **6**

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

20. Λευκό και κόκκινο λάχανο, καρότο, σέλερι, ραπανάκι, πιπεριά Φλωρίνης, καβουρδισμένο σουσάμι, βινεγκρέτ από ελαιόλαδο και ξύδι – **7**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙ

21. Παντζάρι, ρόκα, ξινομυζήθρα Κρήτης, καρύδια, βινεγκρέτ από βαλσαμικό ξύδι και μέλι – **7.80**

ΜΕΑΤΡΟΠΟΛΕΟΣ

22. Σαλάτα, καλαμπόκι, κρεμμύδι, ελιές Καλαμών, γραβιέρα Κρήτης, κρουτόν, βινεγκρέτ Αιολί – **8**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΘΟΤΥΡΟ

23. Ρόκα, κόκκινη και πράσινη λόλα, ραπανάκι, ανθότυρο, σταφίδες, βινεγκρέτ από ελαιόλαδο και εσπεριδοειδή – **8.50**

THE BURGERS CHAPTER

THE BLACK ANGUS

24. Καθαρό μπιφτέκι black angus σε μαύρο μπριός, με καραμελωμένα κρεμμύδια, αυγό σε κρούστα πάνκο, κόκκινη και πράσινη λόλα, ντομάτα, τυρί cheddar, μπέικον και spread αβοκάντο – **15**

THE MED

25. Αρνίσιο μπιφτέκι με αρωματικά βότανα και φέτα σε ψωμάκι μπριός, κόκκινη και πράσινη λόλα, κρεμμύδι, μπέικον, ντομάτα, τυρί cheddar και σως ταρτάρ – **10.50**

THE M3

26. Ζουμερό μοσχαρίσιο μπιφτέκι, πράσινη λόλα, ντομάτα, χωριάτικο αυγό και σως γραβιέρας – **8.30**

THE BUFFALO

27. Απολαυστικό βουβαλίσιο μπιφτέκι, πράσινη λόλα, ντομάτα, cheddar, καραμελωμένα κρεμμύδια, μπέικον – **11.50**

THE TURKEY

28. Ελαφρύ μπιφτέκι γαλοπούλας, πράσινη λόλα, τυρί cheddar, ντομάτα, σως bbq – **8.30**

* Όλα τα burgers σερβίρονται με φρεσκοκομμένες τηγανητές πατάτες.

THE OPEN SANDWICHES CHAPTER

THE ONE WITH THE PORK

29. Μαριναρισμένο χοιρινό μπριζολάκι με σπιτική σάλτσα bbq σε ψωμάκι τσιαπάτα, πολύχρωμη σαλάτα, ψητά τοματίνια και κολοκύθια και σως γραβιέρας – **6.50**

THE ONE WITH THE MEAT BALLS

30. Χειροποίητα κεφτεδάκια με ούζο, κανέλα και δυόσμο σε κρούστα πάνκο μέσα σε τσιαπάτα, με baby σπανάκι, κίτρινα τοματίνια και λεμονάτη σως γιαουρτιού – **7.50**

THE ONE WITH THE RIB EYE

31. Μαριναρισμένο rib eye steak σε σπιτική σάλτσα bbq μέσα σε ψωμάκι τσιαπάτα, ψητά τοματίνια και κολοκύθια, baby ρόκα, κατίκι Δομοκού και σάλτσα bbq – **9**

THE MEAT CHAPTER

ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ

32. Καλαμάκι χοιρινό – **1.60**
33. Καλαμάκι κοτόπουλο – **1.80**
34. Καλαμάκι λουκάνικο χωριάτικο – **1.70**
35. Καλαμάκι κεμπάπ – **1.80**
36. Μπιφτέκια μοσχαρίσια (3 τεμάχια) – **9.50**
37. Μπιφτέκια γαλοπούλας (3 τεμάχια) – **9.50**
38. Μπιφτέκια βουβαλίσια (3 τεμάχια) – **12**
39. Φιλετάκια χοιρινά – **10**
40. Φιλέτο κοτόπουλο – **8.50**
41. Πανσέτα χοιρινή – **9.50**
42. Μπριζόλα χοιρινή – **10**
43. Σπαλομπριζόλα μοσχαρίσια – **12**
44. Μπριζόλα βουβαλίσια – **16.50**
45. Φιλέτο Rib eye – **18**
46. Αρνίσια παιδάκια (μερίδα / για 2 άτομα) – **12 / 24**
47. Butcher's choice (Αρνίσια παιδάκια, χοιρινή πανσέτα, μπιφτέκι γαλοπούλας, μπιφτέκι μοσχαρίσιο, χωριάτικα λουκάνικα, κεμπάπ) – **18**

* Όλες οι μερίδες σερβίρονται με φρεσκοκομμένες τηγανητές πατάτες.

ΤΥΛΙΧΤΕΣ ΠΙΤΕΣ

Τυλιχτή πίτα στα κάρβουνα με κύβους φρέσκιας ντομάτας και κρεμμυδιού, τζατζίκι και κόκκινη σπιτική sauce ντομάτας που σιγοβράζει για 4 ώρες, μαζί με:

48. Καλαμάκι χοιρινό – **2.40**
49. Καλαμάκι κοτόπουλο μπούτι – **2.50**
50. Μπιφτεκάκι ριγανάτο – **2.70**
51. Καλαμάκι Κεμπάπ – **2.50**
52. Καλαμάκι Λουκάνικο – **2.50**

MEATROPOLEOS 3

THE LEGENDARY ATHENIAN GRILL

* Τα κρέατά μας είναι νοσπιά, εκλεκτά ντόπια από την Πελοπόννησο.
* Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούμε στις σαλάτες μας είναι έξτρα παρθένο από τα Καλακίκα Ηλείας.
* Η φέτα Καλομοίρης είναι από τον Πύργο Ηλείας.
* Τα γλυκά μας είναι σπιτικά και φτιαγμένα μόνο από βιολογικά προϊόντα.

Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται όλοι οι νόμιμοι φόροι. Αγορανομικός υπεύθυνος: Ανδρέας Άγιριος



Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΕΑΝ ΔΕΝ ΛΑΒΕΙ ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΟ (ΑΠΟΔΕΙΞΗ Ή ΤΙΜΟΛΟΓΙΟ). ΣΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΟΥΤΙ ΠΑΡΑΠΟΝΩΝ.