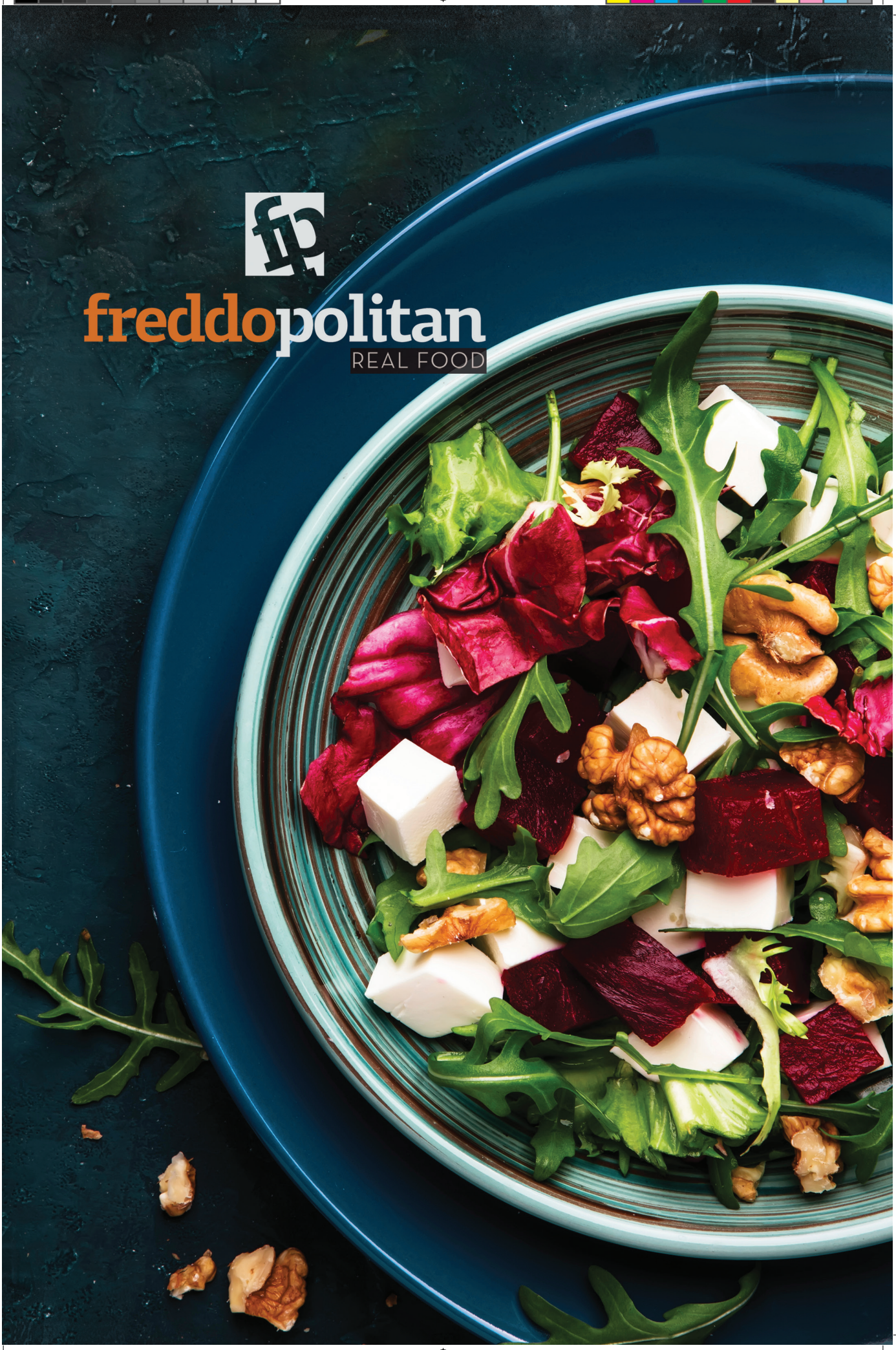


freddop 21c.indd 1 13/4/2021 7:41:35 μμ

freddopolitan
REAL FOOD

Πάθος

Το πάθος μας για ποιοτικό φαγητό είναι ο λόγος που δημιουργήσαμε ένα εξειδικευμένο μενού αποτελούμενο από σαλάτες και ισορροπημένα γεύματα. Κάθε σαλάτα είναι αποτέλεσμα συνεργασίας με ομάδα ειδικών chef και κορυφαίων διατροφολόγων.

Αξίες

Η δέσμευση στην ποιότητα, τη λεπτομέρεια και τη φρεσκάδα είναι τα κύρια χαρακτηριστικά μας.

Ισορροπημένη διατροφή

Στο μενού μας δεν θα βρείτε τεχνητά πρόσθετα, τρανς λίπη, επεξεργασμένους υδατάνθρακες και συντηρητικά. Αντίθετα χρησιμοποιούμε μόνο διαλεκτά υλικά από επιλεγμένους παραγωγούς και προμηθευτές.

Υλικά

Όλα τα λαχανικά μας είναι φρέσκα, από Έλληνες παραγωγούς και τα dressings παρασκευάζονται καθημερινά από εμάς με πάθος και φροντίδα. Η ομάδα μας θέλει να βάλει ένα τέλος στην λάθος fast-food κουλτούρα.

Οφέλη

Κάθε σαλάτα εμπεριέχει ένα εύρος συστατικών για να καλύψει πλήρως τις διατροφικές σας ανάγκες, να αυξήσει την παραγωγικότητα σας στη δουλειά, συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση της σιλουέτας σας. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να μας μάθετε...

Δοκιμάστε μας!

Powered by Freddopolitan since 2021

freddop 21c.indd 2 13/4/2021 7:41:37 μμ

Salads #healthy_eating

Bacon paprika
Πράσινη σαλάτα με baby σπανάκι, κατίκι Δομοκού, κόκκινα & κίτρινα ντοματίνια, φρέσκο κρεμμυδάκι, τραγανό bacon & dressing με γλυκιά πάπρικα Ουγγαρίας. *(574 kcal 57gr fat 7gr carbs 16gr prot) 6,70€*

Roasted Manouri
Πράσινη σαλάτα με baby ρόκα, ψημένο μανούρι, αχλάδι, κουκουνάρι, δυόσμο & dressing παλαιωμένου ξυδιού με ξερά σύκα Κύμης. *(622 kcal 54gr fat 13gr carbs 7 gr prot) 6,70€*

Guacamole Greens
Πράσινη σαλάτα με tortilla chips, ψητό φιλέτο κοτόπουλο στη σχάρα, avocado, νιφάδες καλαμποκιού, δροσερό γιαούρτι, πάπρικα, ντομάτα concasse & χυμό από lime. *(623 kcal 37gr fat 17gr carbs 50gr prot). 6,80€*

BBQ Chicken Mozzarella
Φιλέτο από ψητό κοτόπουλο σχάρας μαριναρισμένο σε BBQ sauce, mix μαρουλιών, νιφάδες από καλαμπόκι, κύβους mozzarella, τραγανό bacon & dressing από ελαιόλαδο. *(628 kcal 44gr fat 18gr carbs 60gr prot). 6,80€*

Salmon Ricotta
Μείγμα πράσινης σαλάτας με καπνιστό σολομό, ricotta, ψητά σπαράγγια σχάρας, ντοματίνια & παρθένο ελαιόλαδο αρωματισμένο με σχοινόπρασο & λεμόνι *(634 kcal 55gr fat 5gr carbs 35gr prot) 7,80€*

Manouri Mushroom
Δροσερή σαλάτα με μαρούλι, iceberg & φύλλα ρόκας, κρητικά κρίθινα παξιμάδια, ψητά μανιτάρια champignons αρωματισμένα με chives, honey mustard sauce & μανούρι Μακεδονίας.
(602 kcal 54gr fat 7gr carbs 7gr prot) 6,70€

Tuna Tataki
Σαλάτα με τραγανά φασολάκια ατμού, tuna tataki μαριναρισμένο σε mirin & soy sauce, βρασμένο αυγό, baby πατάτες, ροδέλες κρεμμυδιού, ελιές, ντοματίνια & βαλσάμικο. *(377 kcal gr fat gr carbs gr prot) 8,50€*

Marijuana
Πράσινη σαλάτα με σπόρους ήμερης κάνναβης, φιλέτο από κοτόπουλο ψημένο στη σχάρα, τραγανό bacon, φρέσκα μανιτάρια champignons & yoghurt sauce. *(571 kcal 38gr fat 5gr carbs 53gr prot) 6,90€*

Apple Cranberry Spinach salad
Μείγμα πράσινης σαλάτας με baby σπανάκι, φέτες από μήλο, cranberries, τραγανά cashews & vinaigrette από παλαιωμένο βαλσάμικο με extra παρθένο ελαιόλαδο. *(398 kcal 39gr fat 12gr carbs 4gr prot) 6,70€*

Bacon Chips
Σαλάτα με μείγμα μαρουλιών, chips από bacon, τριμμένη παρμεζάνα, ψητή tortilla πασπαλισμένη με κουρκουμά & γλυκιά πάπρικα, ντομάτα αρωματισμένη με μυρωδικά & ελαιόλαδο.
(472kcal 42gr fat 14gr carbs 16gr pr). 6,40€

Chicken Mexican (Keto – Glutenfree – Lowcarb)
Μαριναρισμένο φιλέτο από κοτόπουλο, με κόλιανδρο, χυμό από lime, chilipowder, κύμινο & καπνιστή πάπρικα, ψημένο στη σχάρα, με πολύχρωμες πιπεριές & κρεμμύδι, πάνω σε cauliflower rice.
(429 kcal 22gr fat 16gr carbs 49gr prot) 7,50€

Greek
Μια πρωτοποριακή έκδοση της χωριάτικης σαλάτας με γιρλάντες από αγγούρι, ζουμερά ντοματίνια, σπιτική πάστα από ελιές Καλαμών, ροδέλες πράσινης πιπεριάς, φρυγανισμένα croutons από κουλούρι Θες/νίκης, χειροποίητη mousse φέτας & αγουρέλαιο. *(510kcal 46gr fat 5gr carbs 6gr prot) 6,80€*

Fitness Star
Τραγανό μείγμα μαρουλιών με φύλλα ρόκας & kale, καπνιστό φιλέτο γαλοπούλας, φρέσκο ginger, cottage cheese, κολοκυθόσπορους, ροδέλες από δροσερό αγγουράκι, ασπράδι αυγού & ελαφριά sauce vinaigrette. *(410 kcal 26gr fat 8gr carbs 15gr prot) 6,70€*

Pear Pecan
Μείγμα πράσινης σαλάτας με φέτες από βουτυράτα αχλάδια κρυστάλλια, pecan nuts, σπόρους ροδιού, blue cheese & dressing από βαλσάμικο με extra παρθένο ελαιόλαδο. *(576 kcal 53gr fat 19gr carbs 8gr prot) 7,20€*

Grilled Chicken
Πράσινη σαλάτα με μαριναρισμένο φιλέτο από κοτόπουλο σχάρας, χρωματιστές πιπεριές, χυμό από lime & φέτες από ώριμο avocado. *(584kcal 36gr fat 7gr carbs 48gr prot) 6,70€*

Crusted Chicken
Δροσερή πράσινη σαλάτα με παναρισμένο ψητό κοτόπουλο σε κρούστα παρμεζάνας, φιλέτο φρέσκου πορτοκαλιού, καβουρδισμένα αμύγδαλα, cranberries & dressing από χυμό εσπεριδοειδών.
(610kcal 42gr fat 11gr carbs 49gr prot) 6,90€

Village
Κρητική παραδοσιακή σαλάτα με κριθαρένια παξιμάδια, πάνω σε τραγανή πράσινη σαλάτα, άπαχο ανθότυρο, ροδέλες ελιάς, κύβους ντομάτας αρωματισμένους με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο & ρίγανη από την ορεινή Κορινθία. *(459 kcal 34gr fat 6gr carbs 12gr prot) 6,70€*

Chicken CauliRice (Keto – Glutenfree – Lowcarb)
Τραγανή πράσινη σαλάτα με ψητό κοτόπουλο σχάρας, cauliflower rice, avocado, ντομάτα, βραστό αυγό & αρωματικό ελαιόλαδο με χυμό από φρέσκο lime. *(623kcal 41gr fat 5gr carbs 53gr prot) 6,90€*

Caesar's
Ανάμεικτη πράσινη σαλάτα με μαρούλι Romano, lolo verde, καβουρδισμένο bacon, φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, τραγανά χειροποίητα croutons, τριμμένη παρμεζάνα & sauce vinaigrette.
(635kcal 48grfat 12grcarbs 63grprot) 6,70€

Frutti di Mare
Καπνιστός σολομός balmoral, μαριναρισμένος σε άνηθο, chive & κόκκους από ροζ πιπέρι με μακρά φρουτώδη επίγευση, με ανάμεικτη δροσερή σαλάτα, δροσερό αγγουράκι, άπαχο cottage cheese & extra παρθένο ελαιόλαδο με χυμό λεμονιού. *(451kcal 37gr fat 5gr carbs 28gr prot) 7,50€*

Roasted Cauliflower (Keto – Glutenfree – Lowcarb)
Μπουκετάκια κουνουπιδιού ψημένα στο φούρνο συνδυασμένα με φύλλα άγριας ρόκας, avocado, δροσερές ροδέλες αγγουριού & ελαιόλαδο αρωματισμένο με chives & άνηθο. *(372 kcal 34grfat 10grcarbs 4grprot) 6,60€*

Bacon Chicken (Keto)
Πράσινη δροσερή σαλάτα με ψητό κοτόπουλο σχάρας, avocado, τριμμένο cheddar, ξεροψημένο bacon, celery & ελαφριά vinaigrette. *(680 kcal 49gr fat 4gr carbs 65gr prot) 6,80€*

freddop 21c.indd 4 13/4/2021 7:41:37 μμ

Royal Truffle
Ζεστή πατατοσαλάτα με baby potatoes, bacon, φουντίτσες από μπρόκολο στον ατμό & λάδι λευκής τρούφας. *(536kcal 34gr fat 33gr carbs 13gr prot) 6,80€*

Pomme de terre
Πατατοσαλάτα ψητά ντοματίνια, σπανάκι sauté, ψητό χαλούμι, χοιρινό απάκι & vinaigrette εσπεριδοειδών. *(589 kcal 46grfat 29grcarbs 12grfat) 6,80€*

Legumes Salads #healthy_eating

Iron Man
Σαλάτα με δυναμωτικές φακές, φέτα, baby σπανάκι, δυόσμο, πιπεριά Φλωρίνης & βαλσάμικο. *(431 kcal 32gr fat 21gr carbs 10gr prot) 6,40€*

Mr. Bean
Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια, φιλέτο τόνου, πιπεριά Φλωρίνης, φύλλα ρόκας & extra παρθένο ελαιόλαδο με βαλσάμικο. *(320 kcal 19gr fat 10gr carbs 22gr prot) 6,40€*

Miss Lentil
Σαλάτα με φακές, τοματίνια βελανίδια, φρέσκο κρεμμυδάκι, φύλλα δυόσμου, πιπεριά Φλωρίνης, άνηθο & κρέμα από παλαιωμένο βαλσάμικο. *(342 kcal 26gr fat 21gr carbs 6gr prot) 6,40€*

Superfood_salads #healthy_eating

Harvest
Σαλάτα με αναποφλοίωτο ρύζι, quinoa, φύλλα kale, κοτόπουλο σχάρας, κατσικίσιο τυρί, γλυκοπατάτα, αμύγδαλα & τραγανό μήλο. *(636 kcal 30gr fat 43gr carbs 52gr prot) 7,50€*

Grilled Garden
Πράσινη σαλάτα με quinoa, φύλλα ρόκας, λαχανικά σχάρας, ψημένο χαλούμι & dressing από βαλσάμικο. *(428 kcal 38gr fat 15gr carbs 9gr prot) 6,80€*

Hyper Tonic
Τρίχρωμη quinoa με cashews, φρέσκο ανανά, ινδική καρύδα, τρίχρωμες πιπεριές & μαύρη σταφίδα. *(422 kcal 22gr fat 47gr carbs 6gr prot) 6,90€*

Chicken Quinoa
Πράσινη σαλάτα, φύλλα kale & ρόκας, quinoa, μαριναρισμένη ντομάτα, νιφάδες καλαμποκιού, ψητό κοτόπουλο σχάρας & ελαφριά vinaigrette. *(552 kcal 36gr fat 12grcarbs 48gr prot) 6,90€*

Broccolicious
Σαλάτα με quinoa, φρέσκο baby σπανάκι, μπρόκολο, ντοματίνια, κοτόπουλο σχάρας, χειροποίητη pesto sauce & honey mustard sauce. *(622 kcal 47gr fat 13gr carbs 49gr prot) 6,90€*

* *Όλες οι σαλάτες μας συνοδεύονται από φρεσκοψημένο ζυμωτό ψωμί παραγωγής μας.*

** *Οι συσκευασίες των σαλατών είναι από ζαχαροκάλαμο & 100% βιοδιασπώμενες.*

****Στις σαλάτες μας χρησιμοποιούμε φρέσκο φιλέτο κοτόπουλο ψημένο στη σχάρα.*

freddop 21c.indd 5 13/4/2021 7:41:38 μμ

Pasta Salads

Pollo
Σαλάτα με penne pasta, baby ρόκα, κύβους mozzarella, τοματίνια, φιλέτο κοτόπουλο ψημένο στη σχάρα & honey mustard sauce. *(524 kcal 29gr fat 41gr carbs 20gr prot) 5,90€*

Parmigiano
Σαλάτα με penne pasta, λιαστή ντομάτα, τριμμένη παρμεζάνα, bacon ψημένο στο μαντέμι & χειροποίητη sauce μελιού. *(604 kcal 35gr fat 55gr carbs 31gr prot) 5,90€*

Tono penne
Σαλάτα με penne pasta, τόνο νερού, καλαμπόκι, ροδέλες ελιάς, πιπεριά Φλωρίνης & dressing από λευκό βαλσάμικο.*(578 kcal 28gr fat 54gr carbs 28gr prot) 5,90€*

Chicken Avocado
Σαλάτα με fusilli, avocado, νιφάδες καλαμποκιού, φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, πιπεριά Φλωρίνης, ντοματίνια, κόλιανδρο & lime greek yogurt dressing. *(514 kcal 28gr fat 38gr carbs 21gr prot) 5,90€*

Buddha Bowls

Curry Cauliflower bowl με ψητό κουνουπίδι, κόκκινο λάχανο, ψημένα αμύγδαλα, σταφίδες, mesclun, παντζάρι, onion crisps, πλιγούρι, μαιντανό, croutons & balsamic vinaigrette. 7,90€

Mushroom avocado bowl με ανάμεικτο ρύζι, avocado, kale, ντοματίνια, αγγούρι, φρέσκο κρεμμύδι, μανιτάρια σχάρας, cottage cheese, παξιμάδια χαρουπιού & λιναρόσπορο. 7,90€

Chicken Chickpeas bowl με κοτόπουλο σχάρας, avocado, λαχανάκια Βρυξελλών, quinoa, πιπεριά Φλωρίνης, ρεβίθια, baby σπανάκι & vinaigrette λεμονιού. 7,90€

Tortillas

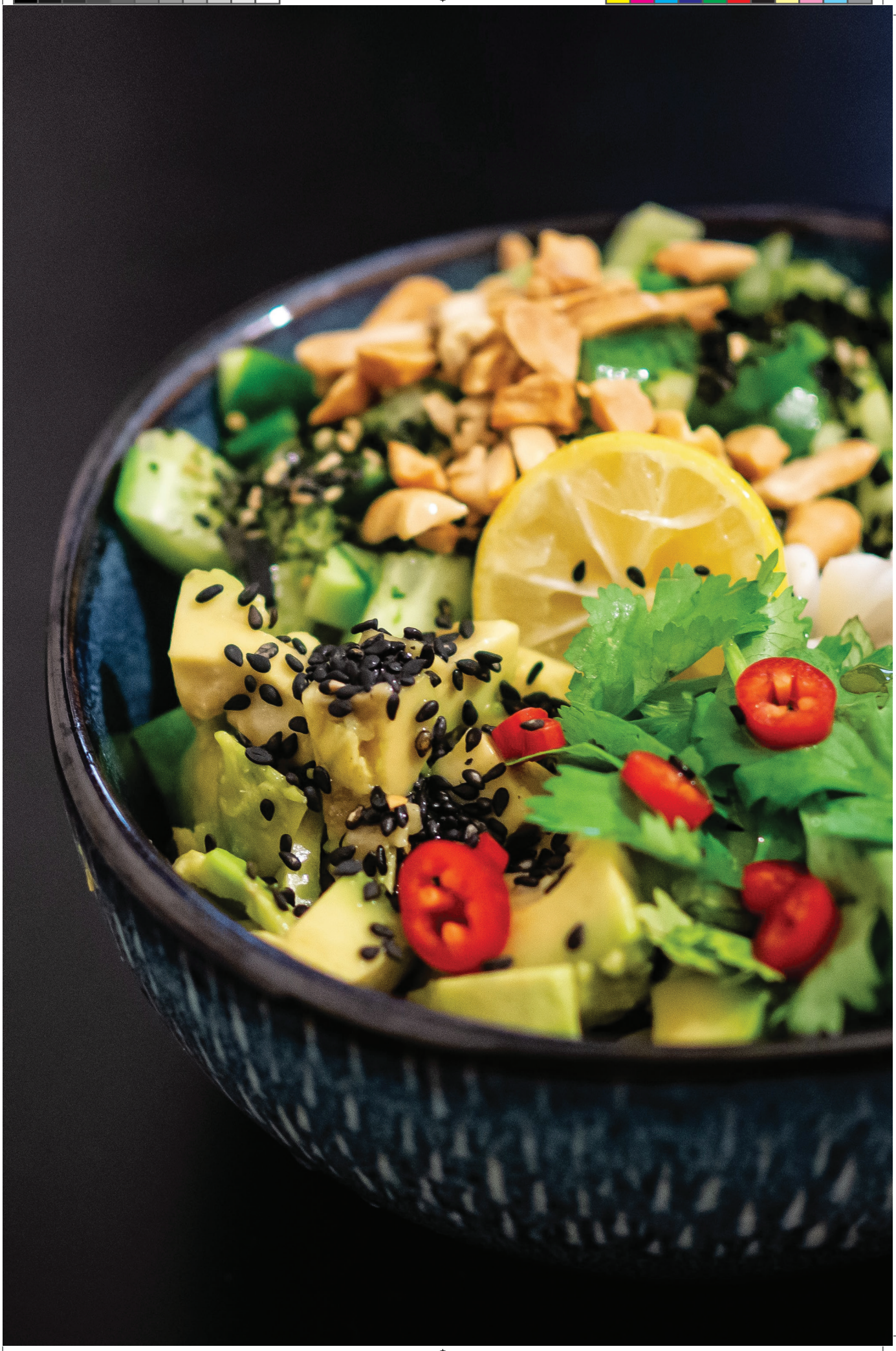
Falafel Fajitas
Tortilla με σπιτική sauce απο ταχίνι, φρέσκα λαχανικά & επίγευση λεμονιού. Σερβέρεται με σαλάτα.
(325 kcal 17gr fat 23gr carbs 26gr prot) 7,50€

Chicken Fajitas
Tortilla με ψημένο κοτόπουλο στη σχάρα, πολύχρωμες πιπεριές, guacamole, νιφάδες καλαμποκιού, δροσερό γιαούρτι αρωματισμένο με γλυκιά πάπρικα & concasse ντομάτας. Σερβίρεται με σαλάτα.
(331 kcal 6grfat 42grcarbs 27grprot) 7,50€

Smoked Turkey
Tortilla με φιλέτο καπνιστής γαλοπούλας, τυρί edam, λιαστή ντομάτα, αγγούρι, φύλλα ρόκας & mayo sauce. *(386 kcal 22gr fat 39gr carbs 15gr prot) 4,00€*

Tuna wrap
Tortilla με σπιτική τονοσαλάτα από τόνο νερού, φρέσκο άνηθο, μαγιονέζα & extra παρθένο ελαιόλαδο με φύλλα μαρουλιού & ροδέλες από δροσερό αγγουράκι.
(440 kcal 30gr fat 24gr carbs 25gr prot) 4,00€

Chicken wrap
Tortilla με φιλέτο κοτόπουλο ψημένο στη σχάρα, ντομάτα, μαρούλι & χειροποίητη chicken sauce.
(415 kcal 28gr fat 26gr carbs 27gr prot) 4,30€



freddop 21c.indd 7 13/4/2021 7:41:39 μμ

Classic Sandwiches

Turkey
Μπαγκέτα σικάλεως με καπνιστή γαλοπούλα, τυρί, ντομάτα, φύλλα μαρουλιού & μαγιονέζα. 3,00€

Chicken
Μπαγκέτα με φιλέτο κοτόπουλο, ντομάτα, φύλλα μαρουλιού & sauce μουστάρδας. 3,80€

Tuna
Μπαγκέτα σικάλεως με σπιτική τονοσαλάτα & φύλλα μαρουλιού. 3,50€

Turkey Bun
Γεμιστό κουλούρι Θεσσαλονίκης με καπνιστή γαλοπούλα & cream cheese. 2,70€

Prosciutto Bun
Γεμιστό κουλούρι Θεσσαλονίκης με prosciutto, λιαστή ντομάτα, pesto & cream cheese. 3,00€

Honey bagel
Χειροποίητο bagel με scrambled eggs, μαρούλι, bacon & honey mustard sauce. 4,20€

Salmon bagel
Χειροποίητο bagel με καπνιστό σολομό, philadelphia, λόλα, λεμόνι & chives. 4,50€

Club Sandwiches

Philly με cream cheese Philadelphia, κοτόπουλο σχάρας, bacon, ντομάτα & μαρούλι. 5,80€
Ham με ζαμπόν. 5,20€
Turkey με καπνιστή γαλοπούλα. 5,20€
Special με ζαμπόν, τυρί, αυγό, μπέικον & sauce chef's. 5,50€
Chicken με φιλέτο κοτόπουλο & sauce μουστάρδας. 5,80€
Light με καπνιστή γαλοπούλα, milner & μαγιονέζα light. Συνοδεύεται με ντομάτα & αγγούρι. 5,00€

Burgers

Jack Daniels burger
Μπιφτέκι μοσχαρίσιο σε ψωμάκι brioche με μπέικον, ντομάτα, iceberg, BBQ sauce, μαγιονέζα, edam, πίκλες αγγουριού & κρεμμύδι. 6,80€

Tower beef burger
Διπλό μοσχαρίσιο μπιφτέκι σε ψωμάκι brioche με bacon, ντομάτα, iceberg, μαγιονέζα, & edam. 8,20€

French burger
Μπιφτέκι μοσχαρίσιο σε ψωμάκι brioche με καραμελωμένα κρεμμύδια, κορμό απο κατσικίσιο τυρί, φύλλα ρόκας, παρμεζάνα & μαγιονέζα λευκής τρούφας. 7,80€

Chicken Tower burger
Ψωμάκι brioche με φιλέτο κοτόπουλο σε κρούστα παρμεζάνας, σπιτική coleslaw, iceberg, κρεμμύδι & πίκλες αγγουριού. 7,50€

Cheddar burger
Μπιφτέκι μοσχαρίσιο σε ψωμάκι brioche με μπέικον, λιωμένο cheddar, ντομάτα, iceberg & honey mustard sauce. 6,80€

**Τα burgers σερβίρονται με πατάτες country.*

Gourmet Sandwiches

Manhattan
Φέτες από χωριάτικο καρβέλι με τραγανό μπέικον, πάνω σε αυγό ψημένο στο μαντέμι, ροδέλες ντομάτας, baby ρόκα & dressing μελιού με γλυκιά πάπρικα.

Chicken Mozzarella
Τσιαπάτα άσπρη με φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, mozzarella, αρωματισμένη ντομάτα concasse, avocado & honey mustard dressing με φύλλα βασιλικού. 4,20€

Kagiana
Φρατζολάκι ζυμωτό με ξινό προζύμι, με καγιανά, σύγκλινο Μάνης, φέτα & αρωματισμένη ντομάτα πάνω σε φύλλα από iceberg. 4,00€

Manouri
Ελληνικό μανούρι, ντομάτα, πατέ άγουρης ελιάς, παρθένο ελαιόλαδο σε πολύσπορη τσιαπάτα. 4,00€

Honey Chicken
Ψητό κοτόπουλο σχάρας, νιφάδες καλαμποκιού, κίτρινο τυρί, πράσινη λόλα φριζέ & honey mustard dressing, σε οκτάσπορη τσιαπάτα. 4,00€

Salmon
Καπνιστός σολομός Balmoral, creamcheese αρωματισμένο με σχοινόπρασο, δροσερό αγγουράκι, πράσινη λόλα, extra παρθένο ελαιόλαδο, λεμόνι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, σε οκτάσπορη τσιαπάτα. 4,90€|

Dijon Gourmet
Φέτες από χωριάτικο γαλλικό καρβέλι ζυμωμένο με βύνη, καρύδια & μέλι, με μοσχάρι νουά, λαδοτύρι Μυτιλήνης, πράσινη λόλα & sauce dijonnaise maille. 4,50€

Cuban
Λευκή τσιαπάτα σε ξυλόφουρνο, με καπνιστή σπαλομπριζόλα, ιταλικό σαλάμι Milano, κίτρινο τυρί, πίκλες αγγουριού, iceberg & αρωματική μουστάρδα με κόκκους από σινάπι. 4,50€

Chicken teriyaki
Πολύσπορη τσιαπάτα με ψητές πιπεριές με teriyaki sauce, φρέσκο κρεμμυδάκι, φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, σουσάμι, δροσερή πράσινη σαλάτα. 4,50€

Honey veggie
Ψητά λαχανικά σχάρας, ντοματίνια, φύλλα μαϊντανού, μανούρι Μακεδονίας & dressing μελιού σε λευκή χωριάτικη τσιαπάτα. 4,20€

The Ultimate
Πολύσπορο ψωμί με σπιτική παντζαροσαλάτα, avocado, κατσικίσιο κορμό & φύλλα baby ρόκας. 4,60€

Ομελέτες #low_fat

The whites
Ομελέτα με ασπράδια, quinoa, γαλοπούλα, κολοκύθι & ντομάτα. 7,20€

Low Carb omelette
Ομελέτα με ασπράδια, πράσινη πιπεριά, ανθότυρο & μανιτάρια. 6,90€

Vegetarian omelette
Ομελέτα με φρέσκο κρεμμύδι, μανιτάρια, πράσινη πιπεριά, ντομάτα & καλαμπόκι. 6,20€

Greek omelette
Ομελέτα με τριμμένη φέτα, ροδέλες από ελιές Καλαμών, ντοματίνια, κρεμμύδι & ρίγανη. 6,50€

Chicken omelette
Ομελέτα με φιλέτο κοτόπουλο, μπέικον, cream cheese & πράσινη πιπεριά. 6,50€

Graviera omelette
Ομελέτα με γραβιέρα, φρέσκια ντομάτα, πράσινη πιπεριά &απάκι. 6,50€

Keto Philly omelette
Ομελέτα με σπαλομπριζόλα, μανιτάρια champignons, cream cheese, πράσινη πιπεριά & φρέσκο κρεμμύδι. 6,70€

Pizza omelette
Ομελέτα με mozzarella, bacon, πράσινη πιπεριά, σάλτσα ντομάτας. 6,50€

Broccoli omelette
Ομελέτα με φρέσκο μπρόκολο, bacon, cream cheese & κρεμμύδι. 6,50€

Mushroom omelette
Ομελέτα με φρέσκα μανιτάρια champignons, mozzarella, φρέσκο κρεμμύδι & chives. 6,50€

Asparagus omelette
Ομελέτα με κρεμμύδι, σπαράγγια στη σχάρα, χειροποίητη σάλτσα pesto & τριμμένη φέτα. 6,80€

**Οι ομελέτες μας δεν τηγανίζονται, αλλά ψήνονται σε ειδικό πλατό με ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο & συνοδεύονται με πατάτες countrydeluxe ή mini πράσινη σαλάτα.*

**Τα κρέατα που χρησιμοποιούμε δεν είναι τυποποιημένα.

Τα προμηθευόμαστε νωπά, από αξιόπιστο κρεοπωλείο του Πειραιά.

Συνοδεύονται από πατάτες country deluxe ή mini πράσινη σαλάτα & ψήνονται την ώρα της παραγγελίας σας.

freddop 21c.indd 10 13/4/2021 7:41:41 μμ

Signature Dishes #homemade_realfood

Teriyaki chicken
Μπουκίτσες από φιλέτο κοτόπουλο με teriyaki sauce, με μπρόκολο ατμού & αρωματικό ρύζι. 8,00€

Crispy parmesan chicken
Φιλέτο κοτόπουλο πανέ σε κρούστα παρμεζάνας. 7,50€

Honey lime chicken
Ζουμερό φιλέτο κοτόπουλο μαριναρισμένο σε honey lime mustard. 7,50€

Kentucky bbq chicken
Ζουμερό κοτόπουλο ψημένο στη σχάρα με αυθεντική Jack Daniels sauce. 8,00€

Grilled chicken
Ζουμερό φιλέτο κοτόπουλο ψημένο στη σχάρα. 7,20€

Chicken nuggets
Χειροποίητες μπουκίες από φιλέτο κοτόπουλο, παναρισμένες σε τριλογία δημητριακών. 7,20€

Chicken patties
Χειροποίητα μπιφτέκια από κιμά κοτόπουλου, ψημένα στη σχάρα. 7,80€

Beef patties
Χειροποίητα μοσχαρίσια μπιφτέκια, ψημένα στη σχάρα. 7,50€

Schnitzel
Τραγανό χοιρινό schnitzel σε μια αυθεντική αυστριακή συνταγή, παναρισμένο σε μείγμα χωριάτικου ψωμιού & φρυγανιάς. Σερβίρεται με σπιτική honey mustard sauce. 7,00€

***Extra sides:** Αρωματικό ρύζι basmati +0.70€ / Λαχανικά σχάρας +1,50€
Λαχανικά στον ατμό +1,50€ / Πουρές πατάτας +1,50€, Quinoa +2,50€

Soups

Μανιταρόσουπα
Λευκά μανιτάρια champignons, λεπτοκομμένο πράσο, λευκό κρασί, σκόρδο & μαύρο πιπέρι. 5,50€

Ντοματόσουπα
Σάλτσα από φρέσκιες ντομάτες, ditalini pasta & φύλλα βασιλικού. 5,50€

Broccoli soup
Μπρόκολο με κρέμα, κύβους cheddar& χειροποίητα croutons. 5,50€

Κοτόσουπα
Στήθος από κοτόπουλο, ρύζι, λίγο κρεμμυδάκι ξερό, κουρκουμά & χυμό από ζουμερά λεμόνια. 5,90€

* *Η κοτόσουπα διατίθεται κάθε Παρασκευή.*
**Οι σούπες είναι διαθέσιμες από 01/11 έως 30/04.
Καθημερινά ο Chef μας μαγειρεύει σπιτικά φαγητά με εξαιρετικές πρώτες ύλες σε υπέροχους συνδυασμούς που αποτελούν γευστική εμπειρία! Μπορείτε να ενημερώνεστε για τα πιάτα ημέρας στις σελίδες μας fb/insta: @Freddopolitan ή τηλεφωνικά στο 2104135777.

freddop 21c.indd 11 13/4/2021 7:41:41 μμ

Fruit Salads #no_sugar_added

Muesli
Γιαούρτι με φρέσκα φρούτα εποχής, δημητριακά & μέλι, σε ποτήρι. 3,80€

Honey Bunny
Γιαούρτι με καρύδια, μέλι & σπόρους chia, σε ποτήρι. 4,00€

Juicy Lucy
Γιαούρτι, μέλι & φρέσκα φρούτα εποχής σε ποτήρι. 3,80€

Tutti Frutti
Σαλάτα με φρεσκοκομμένα φρούτα εποχής. 5,00€

Special Tutti Frutti
Σαλάτα με φρεσκοκομμένα φρούτα εποχής, γιαούρτι & μέλι. 6,00€

Energybars #homemade_energy_bars
Μπάρα με Cranberries & Μαύρη Σοκολάτα. 2,00€
Μπάρα με Γιαούρτι, Λευκή Σοκολάτα & Χυμό από Cranberries. 2,00€
Μπάρα με Φιστίκια Αιγίνης & Peanut Butter. 2,00€

Επιδόρπια #desserts

Cheesecake 3,00€
Salted Caramel με μπισκότο 3,00€
Profiteroles με σοκολάτα γάλακτος. 3,00€
Profiteroles με σοκολάτα bitter. 3,00€
Red Velvet Cake homemade 3,00€
Carrot Cake homemade 3,00€
Nutela Cake homemade 3,00€
Κορμός σοκολατένιο γλυκό με μπισκότα 2,80€

Επιδόρπια χωρίς ζάχαρη #sugarfree
Mousse σοκολάτας με μπισκότο & φράουλα. 3,50€
Panacota με φρούτα. 3,50€

Fresh Juices #boost_your_immune_system

Orange juice 2,20€
Pinenana (ανανάς, μπανάνα, γιαούρτι, ginger) 4,20€
Banana Vegan (μπανάνα, γάλα αμυγδάλου, κανέλα, καρότο) 4,20€
Ginger Grapefruit (ginger, καρότο, grapefruit) 4,20€
Lemon Chia (μπανάνα, ξύσμαλεμονιού, γάλα αμυγδάλου, chia, μέλι) 4,20€
Mixed 3,50€
Pink Dream (ρόδι, πορτοκάλι) 3,80€
Lemon Ginger (μήλο, καρότο, λεμόνι, ginger) 3,80€
Banana Power (μπανάνα, γάλα, μέλι) 3,80€
Pink Boost (παντζάρι, καρότο, μήλο, λεμόνι, ginger) 4,20€
Famous Four (καρότο, μήλο, πορτοκάλι, κουρκουμάς) 3,80€
Carrot Surprise (καρότο, ginger, πράσινομήλο, αγγούρι) 3,80€
Mean Green (σπανάκι, μήλο, αχλάδι, αγγούρι) 4,20€

FREDDOPOLITAN

Πίτες

Τυρόπιτα κλασσική 1,50€
Τυρόπιτα κουρού χειροποίητη (παραγωγής μας) 1,70€
Τυρόπιτα κουρού πολύσπορη (παραγωγής μας) 2,00€
Τρίγωνη τυρόπιτα με γιαούρτι, φέτα & μυζήθρα 2,20€
Κασερόπιτα 2,00€
Ζαμπονοκασερόπιτα 2,20€
Φλογέρα Philadelphia 2,20€
Σπανακόπιτα Χωριάτικη 2,50€
Κοτόπιτα Χωριάτικη 2,50€
Pizza Special 2,50€
Croissant Βουτύρου 1,50€
Croissant Σοκολάτας 2,20€

Κουλούρι Θες/νικης παραγωγής μας 0,60€
Κουλούρι Θες/νικης πολύσπορο παραγωγής μας 1,00€
Κουλούρι Θες/νικης με τυρί παραγωγής μας 1,00€
Κουλούρι Θες/νικης με σοκολάτα παραγωγής μας 1,00€

Coffees

Espresso / Espresso Decaf 1,50€/1,60€
Double Espresso 1,80€
Espresso Macchiato 1,80€
Espresso Americano 1,70€
Cappuccino / Cappuccino Decaf 1,80€/1,90€
Double Cappuccino 2,00€
Cappuccino Latte 2,20€
Freddo Cappuccino / Decaf1,70€/1,80€
Freddo Espresso / Decaf 1,70€/1,80€
Freddo με κρέμα 1,90€
Freddo με σαντιγί 2,00€
Flat White Freddo 1,90€
Freddoccino Mocha Special 3,00€
Nescafe1,50€
Frappe 1,50€
Φίλτρου1,80€
Ελληνικός καφές / διπλός 1,60€ / 2,00€
Σοκολάτα 2,50€

Αφεψήματα

Τσάι Βουνού 2,00€
Πράσινο Τσάι 1,80€
Μαύρο Τσάι 1,80€
Ο Δρόμος του τσαγιού 2,00€

Τυποποιημένα

Αναψυκτικά 330 cc 1,20€
Χυμοί Life 250 ml 2,50€
Κρύο Τσάι Life 500 ml 2,50€
Φρέσκο Γάλα 500 ml 1,20€
Milko 500 ml 2,00€
Kaiser 330 cc 2,20€
Fix 330 cc 2,00€
Redbull 330ml 2,30€
Νερό Εμφιαλωμένο 500 ml 0,50€
Νερό Εμφιαλωμένο 1500 ml 1,00€
Νερό Ανθρακούχο 2,00€

Οι τιμές μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση και περιλαμβάνουν όλες τις νόμιμες επιβαρύνσεις.
Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει αν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό.
Το κατάστημα υπόκειται σε υγειονομικό έλεγχο & υποχρεούται να εκδίδει θεωρημένες αποδείξεις λιανικής πώλησης.

- Το κατάστημα υποχρεούται να διαθέτει έντυπα δελτία, σε ειδική θήκη δίπλα στην έξοδο, για τη διατύπωση οποιασδήποτε διαμαρτυρίας.
- The store is required to have printed forms, in a special case next to the exit, to make any protest.
- Le magasin doit avoir des formulaires imprimés, dans un cas spécial à côté de la sortie, pour faire toute protestation.
- Der Laden ist verpflichtet, Formulare gedruckt zu haben, in einem Sonderfall neben dem Ausgang, um Protest zu machen.

* Τα έλαια που χρησιμοποιούνται είναι, έξτρα ελληνικό παρθένο ελαιόλαδο για τις σαλάτες & ηλιέλαιο για τα τηγανιτά.

* Οι πίτες & τα ψωμιά είναι προϊόντα κατεψυγμένα.

freddop 21c.indd 15 13/4/2021 7:41:45 μμ

CREAT EVE?
eva.dereoglou@gmail.com

freddopolitan
REAL FOOD

Βασ. Γεωργίου Α1΄,Πειραιάς
Τηλ. 210 4135 777

Το **Freddopolitan** δίπλα σας
και με ηλεκτρονικές παραγγελίες
Μπείτε στο on-line παραγγελίες
ή μέσω της εφαρμογής tap n'order
Περισσότερες πληροφορίες στο
www.freddopolitan.gr

freddopolitan

freddop 21c.indd 16 13/4/2021 7:41:46 μμ