



DELIVERY HOURS

Δ-Π: 08:00-18:00, Σ: 09:00-16:00

210 6854 683

Ανδρέα Παπανδρέου 22, Χαλάνδρι

www.buddhashand.gr



JUICES



SALADS



SANDWICHES



COFFEE

FRESH JUICES



DRINK YOUR RAINBOW!

Στείβουμε καθημερινά φρέσκα φρούτα και λαχανικά για να δημιουργήσουμε φυσικά βιταμινούχα κοκτέιλ που προσφέρουμε σε συσκευασία 250 ml.

- vn, gf **Power Boost Mix** 3,90€
πορτοκάλι, μήλο, καρότο, ανανάς, τζίντζερ
- vn, gf **Summer Love** 3,90€
καρπούζι, λάιμ, βασιλικός, ανανάς
- vn, gf **No Guilt Lemonade** 3,90€
λεμονάδα με χυμό αγγουριού, λάιμ, τζίντζερ, δυόσμος, στέβια

SMOOTHIES



VELVET ENERGY

Βομβαρδίστε τον οργανισμό σας με ενέργεια απολαμβάνοντας έναν λαχταριστό και κρεμώδη συνδυασμό από φρούτα και θρεπτικά υλικά

- vn, gf **Banana Madness** 5,50€
μπανάνα, γάλα αμυγδάλου, ακατέργαστο κακάο, χουρμάς, φυτικόβούτυρο
- vn, gf **Exotic Bliss** 5,50€
μάνγκο, passion fruit, μπανάνα, πεπόνι, λάιμ, γάλα καρύδας
- vg, gf **Forbidden Fruit** 4,50€
μούρα, φράουλα, μπανάνα, γάλα καρύδας, μέλι, γιαούρτι, σπόροι chia

* πρόσθεσε 1 scoop πρωτεΐνης:



αρακά
2,00€



ή κάνναβης
2,00€

*

HAND MADE RAW BARS



NO SUGAR, NO GLUTEN AND TOTALLY VEGAN!

- vn, gf **Orange Carob (60g)** 2,80€
χουρμάδες, βρώμη χωρίς γλουτένη, φουντούκια, αμύγδαλα, χαρουπάλευρο, φυσικό εκχύλισμα πορτοκαλιού, ακατέργαστα κομμάτια σπόρων κακάο, φυτική ίνα βρώμης
- vn, gf **Peanut Butter (60g)** 2,80€
χουρμάδες, φιστικοβούτυρο, βρώμη χωρίς γλουτένη, φιστίκια, Κορινθιακές σταφίδες, ακατέργαστα κομμάτια σπόρων κακάο, κολοκυθόσπορος, φυτική ίνα βρώμης
- vn, gf **Apple Cinnamon (60g)** 2,80€
χουρμάδες, αμύγδαλα, καρύδια, αποξηραμένο μήλο, κανέλα Κεϋλάνης, γαρύφαλλο, φυσικό εκχύλισμα μήλου, φυτική ίνα βρώμης
- vn, gf **Strawberry Praline (60g)** 2,80€
χουρμάδες, βρώμη χωρίς γλουτένη, φουντούκια, κακάο, αποξηραμένη φράουλα, φυσικό εκχύλισμα φράουλας, ακατέργαστα κομμάτια σπόρων κακάο, φυτική ίνα βρώμης
- 2,80€

- vn, gf **Matcha Tea Dark Choco (60g)**
χουρμάδες, βρώμη χωρίς γλουτένη, αμύγδαλα, τσάι Μάτσα Ceremonial grade, σοκολάτα 100%, φυσικό εκχύλισμα βανίλιας, κολοκυθόσπορος, θαλασσινό αλάτι

COFFEE



EVERYDAY FUELS

- Espresso 1,40€
- Espresso Double 1,80€
- Cappuccino 1,90€
- Cappuccino Double 2,10€
- Freddo Espresso 1,90€
- Freddo Cappuccino 2,00€
- Freddo Cappuccino Crema 2,40€
- Latte 2,10€
- Flat White 2,00€
- Americano 1,80€

*
όλοι οι καφέδες
διατίθενται και σε decaf
*

- gf
Gluten Free
- vn
Mildly Spicy
- vg
Vegetarian
- vn
Vegan



vn, gf **Red Fruit Super Bowl** 8,40€

ρόκα, ανάμεικτα σαλατικά, φράουλες, καρπούζι, quinoa, pickled onions, βασιλικός, σπόροι chia, ροζ πιπέρι, βινεγκρέτ φράουλα & βατόμουρο

Perfect protein match: στήθος κοτόπουλο σχάρας, παρμεζάνα, σολομός σχάρας

vg **Funky Noodle Bowl** 6,90€

noodles, λάχανο, φασόλια edamame, καρότο, αγγούρι, καλαμπόκι, wakame, κόκκινες πιπεριές, κολοκύθι, τζίντζερ, φρέσκος κόλιανδρος, βινεγκρέτ με σόγια, λάιμ & μέλι

Perfect protein match: στήθος κοτόπουλο σχάρας, σολομός σχάρας, γαρίδες σχάρας

vn **Falafelita** 7,40€

ανάμεικτα σαλατικά, αρωματικά φουρνιστά φαλάφελ, Buddha's Hand χούμους, πλιγούρι, ντοματίνια, πράσινη πιπεριά, αγγούρι, βινεγκρέτ λεμόνι & κύμινο

Perfect protein match: στήθος κοτόπουλο σχάρας, γαρίδες σχάρας

vn, gf **Light Delight** 7,20€

ανάμεικτα σαλατικά, quinoa, αβοκάντο, παντζάρι, καρότο, πορτοκάλι, αγγούρι, pecans, gotzi berries, pickled onions, βινεγκρέτ πορτοκάλι & τζίντζερ

Perfect protein match: στήθος κοτόπουλο σχάρας, σολομός σχάρας

vg **Greek Power** 6,90€

μαρούλι iceberg, σπανάκι, ρεβίθια, πλιγούρι, γλυκοπατάτες, κολοκύθι, φέτα, δυόσμος, φρέσκο κρεμμύδι, βινεγκρέτ λεμόνι & κύμινο

Perfect protein match: κοτόπουλο tandoori, σολομός σχάρας, γαρίδες σχάρας

Buddha's Caesar 8,90€

μαρούλι, κοτόπουλο σχάρας, βραστό αυγό, ντοματίνια, καλαμπόκι, φασόλια edamame, παρμεζάνα, αρωματικά κρουτόν, light Caesar's dressing

vg, gf **Mexican Blend** 7,60€

μαρούλι iceberg, καλαμπόκι, Buddha's Hand guacamole & γιαούρτι raita, ντοματίνια, κόκκινα φασόλια, μαύρο ρύζι, κόκκινες πιπεριές, φρέσκος κόλιανδρος, μαϊντανός, pickled onions, βινεγκρέτ λάιμ & jalapeno

Perfect protein match: κοτόπουλο tandoori, γαρίδες σχάρας

vg, gf **Salmon Avocado** 8,90€

σπανάκι, ανάμεικτα σαλατικά, Buddha's Hand καπνιστός σολομός, αβοκάντο, φακές, αρωματικό ρύζι, παντζάρι, αγγούρι, φρέσκο κρεμμύδι, δυόσμος, βινεγκρέτ λεμόνι & sweet chili

Perfect protein match: αυγό βραστό

F R E S H S A L A D S



WE MIX AND MATCH,
YOU TOSS!

Συνδύασε με τη σαλάτα σου

στήθος κοτόπουλο σχάρας	1,80€	γαρίδες σχάρας	4,90€
κοτόπουλο tandoori	1,60€	αυγό βραστό	1,00€
σολομό σχάρας	3,90€	παρμεζάνα	1,70€

Turkey Bifteki 7,50€

2 ζουμερά & αρωματικά μπιφτέκια γαλοπούλας, σαλάτα πλιγούρι & quinoa με ντομάτα, σταφίδες, τραγανό κολοκύθι

Tandoori 7,50€

κοτόπουλο tandoori, σαλάτα πλιγούρι & quinoa με ντομάτα, σταφίδες, Buddha's Hand γιαούρτι raita

gf **Grilled Chicken** 7,90€

στήθος κοτόπουλο σχάρας, αρωματικό πιλάφι, καλοκαιρινά λαχανικά με ντομάτα & βασιλικό

M E A L S



DELIVERED COLD - ENJOYED WARM

Τα παραδίδουμε λαχταριστά και κρύα
για να τα ζεστάνετε όταν επιθυμείτε

gf **Grilled Salmon** 12,40€

φιλέτο σολομού σχάρας, αρωματικό πιλάφι, καλοκαιρινά λαχανικά με ντομάτα & βασιλικό

Bolognese 7,50€

λιγκουίνι με σάλτσα από μοσχαρίσιο κιμά, μανιτάρια, κολοκύθι & παρμεζάνα

vg **Veggie Napolitana** 7,50€

λιγκουίνι με σάλτσα ντομάτας, καλοκαιρινά λαχανικά, βασιλικό & παρμεζάνα

*
Οδηγίες αναθέρμανσης: micro 600W 3-5 min, χωρίς καπάκι
*

SANDWICHES & HERO WRAPS



THE EASYGOING WHOLESOME MEAL

Guac Attack Sandwich 4,90€

προζυμένιο ψωμί, μαρούλι iceberg, Buddha's Hand guacamole, στήθος κοτόπουλο, αυγό βραστό, μουστάρδα μελιού

Vero Italiano Sandwich 4,90€

προζυμένιο ψωμί, ρόκα, προσούτο San Danielle, φρέσκια μοτσαρέλα, ντομάτα, Buddha's Hand πέστο βασιλικού

Tandoori Madness Wrap 4,90€

τορτίγια 24 εκ., μαρούλι iceberg, κοτόπουλο tandoori, πλιγούρι, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανός, Buddha's Hand γιαούρτι raita & pickled onions

Loaded Burrito 5,30€

Wrap

τορτίγια 24 εκ., μαρούλι iceberg, κοτόπουλο tandoori, μαύρο ρύζι, κόκκινα φασόλια, κόκκινες πιπεριές, ντομάτα, καλαμπόκι, κύμινο, Buddha's Hand guacamole & γιαούρτι raita, φρέσκος κόλιανδρος, μαϊντανός, pickled onions

vg Falafel Addiction 4,40€

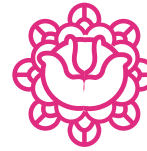
Wrap

τορτίγια 24 εκ., ανάμεικτα σαλατικά, αρωματικά falafel, σάλτσα ταχίνι, γιαούρτι, ντομάτα, πράσινες πιπεριές, καρότο, μαϊντανός

Juicy Salmon Wrap 6,90€

τορτίγια 24 εκ., σπανάκι, ζουμερό φιλέτο φρέσκου σολομού, ανανάς, κόκκινες πιπεριές, καρότο, παντζάρι, Buddha's Hand γιαούρτι raita, άνηθος, φρέσκο κρεμμύδι, αγγούρι τουρσί

BREAKFAST



RISE AND SHINE

vg, gf Egg bowl 5,50€

αυγά επιλογής, quinoa, crushed αβοκάντο, ντοματίνια, baby σπανάκι

vg Banana Explosion Sandwich 4,00€

ψωμί ολικής άλεσης, μπανάνα, φυστικοβούτυρο, μέλι, ακατέργαστο κακάο, δαμάσκηνο

vg Egg wrap 3,00€

τορτίγια 18 εκ., σπανάκι, σπανάκι, αυγά scrambled, ντοματίνια, crushed αβοκάντο, καλαμπόκι, ψητές πιπεριές φλωρίνης, Buddha's Hand γιαούρτι raita, κύμινο

*
το πρωινό είναι διαθέσιμο
μέχρι τις 11.30 π.μ.

*



SOUP OF
THE DAY
ρωτήστε μας για
τη γεύση της ημέρας

gf
Gluten Free


Mildly Spicy

vg
Vegetarian

vn
Vegan

SMOOTHIES



BREAKFAST



FRESH SALADS



WARM ME UP



Ελάχιστη παραγγελία - 5,00€

Τηλ.: 210 6854683

ΩΡΑΡΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Δ-Π: 08:00-18:00, Σ: 09:00-16:00

 [yiannislucacos](https://www.instagram.com/yiannislucacos) | [buddhashand.gr](https://www.buddhashand.gr)

 [Chef Yiannis Lucacos](https://www.facebook.com/yiannislucacos) | [buddhashand.gr](https://www.buddhashand.gr)

 www.yiannislucacos.gr | www.buddhashand.gr

 [yiannislucacos](https://www.youtube.com/yiannislucacos)

Το Buddha's Hand επιδιώκει χρήσεις και πρακτικές για τη μείωση της επιβάρυνσης του περιβάλλοντος.

Οι τιμές περιλαμβάνουν όλους τους νόμιμους φόρους. Οι τιμές και το μενού μπορούν να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση. Για την ενημερωμένη έκδοση του μενού και τον κατάλογο αλλεργιογόνων ουσιών ανά είδος επισκεφτείτε το www.buddhashand.gr

Ο καταναλωτής δεν υποχρεούται να πληρώσει αν δεν λάβει νόμιμο παραστατικό στοιχείο.
Το κατάστημα διαθέτει δελτίο παραπόνων σε 4 γλώσσες

