



DELIVERY HOURS

Δ-Σ: 12:00-18:00

210 6854 683

Ανδρέα Παπανδρέου 22, Χαλάνδρι

www.buddhashand.gr



JUICES



SALADS

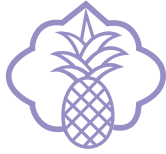


SANDWICHES



COFFEE

FRESH JUICES & HEALTHY DRINKS



DRINK YOUR RAINBOW!

Απολαύστε φυσικά βιταμινούχα
κοκτέιλ που προσφέρουμε σε
συσκευασία 250ml

vn, gf	Beet Boost	4,50€
	πορτοκάλι, μήλο, καρότο, παντζάρι, σέλερυ, τζίντζερ, κουρκουμάς	
vn, gf	Sweet Green	4,50€
	αγγούρι, ανανάς, πράσινο μήλο, λάιμ	
vn, gf	Big Apple	4,50€
	πράσινο μήλο, λεμόνι, τζίντζερ	
vn, gf	Revive	4,50€
	ανανάς, σπανάκι, βασιλικός, μέντα	
vn, gf	Summer Fest	4,50€
	καρπούζι, ανανάς, λεμόνι	
vn, gf	Pine Lime	4,50€
	ανανάς, μήλο, λάιμ	

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	
vn, gf	Matcha Tea Dark Choco (60g)	2,80€
	χουρμάδες, βρώμη χωρίς γλουτένη, αμύγδαλα, τσάι Μάτσα Ceremonial grade, σοκολάτα 100%, φυσικό εκχύλισμα βανίλιας, κολοκυθόσπορος, θαλασσινό αλάτι	

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, φιστικοβούτυρο	
vn, gf	Exotic Bliss	5,50€
	μάνγκο, passion fruit, μπανάνα, αχλάδι, 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€
	*	

gf
Gluten Free

Mildly Spicy

vg
Vegetarian

vn
Vegan

Notorious Broccoli 8,40€

σπανάκι, μπρόκολο, κουνουπίδι, σταφίδες, πατζάρι, pickled onions, βινεγκρέτ μπέικον

Perfect protein match: στήθος κοτόπουλοσχάρας, σολομόςσχάρας

vg Funky Noodle Bowl 6,90€

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

Perfect protein match: στήθος κοτόπουλοσχάρας, σολομόςσχάρας

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 κοτόπουλοσχάρας

vn, gf Light Delight 7,20€

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

Perfect protein match: στήθος κοτόπουλοσχάρας, σολομόςσχάρας

vg Greek Power 6,90€

μαρούλι iceberg, σπανάκι, ρεβίθια, πλιγούρι, γλυκοπατάτες, ψητά καρότα, σελινόριζα, φέτα, δυόσμος, φρέσκο κρεμμύδι, βινεγκρέτ λεμόνι & κύμινο

Perfect protein match: κοτόπουλο tandoori, σολομόςσχάρας

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

F R E S H S A L A D S



W E M I X A N D M A T C H ,
Y O U T O S S !

Πολύχρωμες vegan και vegetarian σαλάτες με φρέσκα λαχανικά και θρεπτικούς υδατάνθρακες.

Συνοδεύστε τις με καλές πηγές πρωτεΐνης που έχουμε επιλέξει για εσάς.

Συνδύασε με τη σαλάτα σου

στήθος κοτόπουλοσχάρας	1,80€	σολομόσχάρας	3,90€
κοτόπουλο tandoori	1,60€	αυγό βραστό	1,00€

H O T M E A L S



D E L I V E R E D H O T & R E A D Y T O E A T

Φρέσκα μαγειρεμένα ζεστά γεύματα για μια γευστική και ισορροπημένη διατροφή

Συνοδευτικά

τραγανές τηγανητές πατάτες – vn, gf
αρωματικό basmati με λαχανικά – vn, gf
πλιγούρι & quinoa – vn

Mama's Bifteki 8,50€

σπιτικό μπιφτέκι από μοσχάρι Black Angus, λεμονάτη σάλτσα, συνοδευτικό επιλογής

Turkey Bifteki 7,90€

ζουμερό μπιφτέκι γαλοπούλας, λεμονάτη σάλτσα, συνοδευτικό επιλογής

gf Tandoori 7,90€

κοτόπουλο tandoori, Buddha's Hand γιαούρτι raita, συνοδευτικό επιλογής

gf Grilled Chicken 7,90€

στήθος κοτόπουλοσχάρας, λεμονάτη σάλτσα, συνοδευτικό επιλογής

gf Grilled Salmon 12,40€

φιλέτο σολομούσχάρας, συνοδευτικό επιλογής

vn, gf Falafel 7,50€

αρωματικό falafel, σάλτσα παντζάρι, συνοδευτικό επιλογής

vn, gf Pasta Broccoli Pesto 12,40€

Ζυμαρικό, χειμερινό πέστο με σπανάκι και αμύγδαλα, καψαλισμένο μπρόκολο

vn, gf Sweet Potato 12,40€

γλυκοπατάτες γεμιστές με ρεβίθια, φέτα, ρόδι και σάλτσα ταχίνι

BURGERS



Απόλαυσε γεμάτη γεύση χωρίς ενοχές αφού είναι φτιαγμένα με υγιεινά και θρεπτικά υλικά

- vg **Falafel Burger** 9,90€
αρωματικό φαλάφελ από ρεβίθια, χούμους πατζαριού, σάλτσα ταχίνι, salsa ντομάτας, ρόκα, συνοδευτικό επιλογής
- Turkey Burger** 11,00€
μπιφτέκι γαλοπούλας, αβοκάντο, salsa ντομάτας, πικάντικη σάλτσα, συνοδευτικό επιλογής
- vg **Mushroom Burger** 11,90€
αφράτο ψωμάκι, burger από μανιτάρια, πικάντικη μαγιονέζα & ντομάτα
- Συνοδευτικά**
τραχανές τηγανητές πατάτες - vn, gf
αρωματικό basmati με λαχανικά - vn, gf
πλιγούρι & quinoa - vn

SOUPS



Ζεστές και λαχταριστές σούπες που συνθέτουν ένα ελαφρύ αλλά χορταστικό γεύμα

- vg, gf **Silky Pumpkin** 5,90€
σούπα κολοκύθας με quinoa, ψητά καρότα, φασόλια edamame, πράσινο μήλο, κρουτόν
- vg **Ramen**
αρωματικός ζωμός, μαριναρισμένο αυγό ramen, noodles, τζιντζερ, λαχανικά, κόλιανδρος
με κοτόπουλο 9,60€
με μοσχαρίσια μάγουλα 12,40€
με γαρίδες 13,00€

SANDWICHES & HERO WRAPS



THE EASYGOING WHOLESOME MEAL

Επιλέξτε ένα γενναιόδωρο, χορταστικό, ολοκληρωμένο και ισορροπημένο γεύμα με νόστιμους συνδυασμούς από θρεπτικά συστατικά.

- Guac Attack Sandwich** 4,90€
προζυμένιο ψωμί, μαρούλι iceberg, Buddha's Hand guacamole, στήθος κοτόπουλο, αυγό βραστό, μουστάρδα μελιού
- vg **Falafel Addiction** 4,40€
Wrap
τορτίγια 24 εκ., ανάμεικτα σαλατικά, αρωματικά falafel, σάλτσα ταχίνι, γιαούρτι, ντομάτα, πράσινες πιπεριές, καρότο, μαϊντανός
- Tandoori Madness** 4,90€
Wrap
τορτίγια 24 εκ., μαρούλι iceberg, κοτόπουλο tandoori, πλιγούρι, ντομάτα, αγγούρι, μαϊντανός, Buddha's Hand γιαούρτι raita & pickled onions

gf
Gluten Free


Mildly Spicy

vg
Vegetarian

vn
Vegan





 [yiannislucacos](#) | [buddhashand.gr](#)

 [Chef Yiannis Lucacos](#) | [buddhashand.gr](#)

 [www.yiannislucacos.gr](#) | [www.buddhashand.gr](#)

 [yiannislucacos](#)

Ελάχιστη παραγγελία - 5,00€

Τηλ.: 210 6854683

ΩΡΑΡΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
Δ-Σ: 12:00-18:00

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

