



# Fresco snack



MIT SIS  
SUMMER PALACE

## Smoothies

### Detox

ginger, cinnamon, fennel,  
orange, cucumber

### Healthy

peanut butter,  
strawberries, vanilla

### Light and Beauty

dates, banana,  
lime, cardamom

### Energy

spinach, apple,  
avocado, raspberries, kefir

## Salads

### Vegetable stick with yoghurt dip

carrot, cucumber, celery, pepper

### Hummus

chickpeas, tahini, lemon,  
olive oil, cumin, paprika

### Quinoa salad

quinoa, avocado, carrot, corn,  
crispy onion, miso ginger dressing

### Dakos

rusk, tomato, cheese, olive,  
fresh oregano & virgin olive oil

## Wraps & Burgers

### Burger

vegetable burger, black garlic mayonnaise, lettuce,  
tomato, caramelized onions, vegan cheddar cheese

### Chili Con Carne Tacos

soy mince, black beans,  
corn, yoghurt, coriander



Mushroom gyro (in a tortilla)  
mushrooms, avocado, tomato, rocket

Vegan sandwiches  
grilled vegetables, tofu cheese, balsamic cream

Middle Eastern Falafel (with Arabic pita bread)  
falafel, red pepper muhamara,  
yoghurt dressing, pomegranate

## Desserts

Home-made Raw Superfood Bar

Cheesecake

Halvah  
dried cranberries, cinnamon

Fruit salad



## Smoothies

### Detox

τζίντζερ, κανέλα, φινόκιο,  
πορτοκάλι, αγγούρι

### Healthy

φυστικοβούτυρο,  
φράουλες, βανίλια

### Light & Beauty

χουρμάδες, μπανάνα,  
λάιμ, κάρδαμο

### Energy

σπανάκι, μήλο,  
αβοκάντο, σμέουρα, κεφίρ

## Σαλάτες

Στικ Λαχανικών με ντιπ γιαουρτιού  
καρότο, αγγούρι, σέλερι, πιπεριά

### Χούμους

ρεβίθια, ταχίνι, λεμόνι,  
ελαιόλαδο, κύμινο, πάπρικα

### Σαλάτα Κινόα

κινόα, αβοκάντο, καρότο, καλαμπόκι,  
crispy onion, dressing miso ginger

### Ντάκος

παξιμάδι, ντομάτα, τυρί, ελιά,  
φρέσκια ρίγανη & παρθένο ελαιόλαδο

## Wraps & Burgers

### Burger

μπιφτέκι λαχανικών, μαγιονέζα μαύρου σκόρδου, μαρούλι,  
ντομάτα, καραμελωμένα κρεμμύδια, vegan cheddar

### Τάκος Τσίλι Κον Κάρνε

κιμά σόγιας, μαύρα φασόλια,  
καλαμπόκι, γιαούρτι, κόλιανδρο



Γύρος Μανιταριών (σε tortilla)  
μανιτάρια, αβοκάντο, ντομάτα, ρόκα

Σάντουιτς Vegan  
ψητά λαχανικά, τυρί τόφου, κρέμα βαλσάμικο

Middle East Falafel (με αραβική πίτα)  
φαλάφελ, μουχαμάρα κόκκινης πιπεριάς,  
dressing γιαουρτιού, ρόδι

## Επιδόρπια

Homemade Raw Superfood Bar

Τσίζκεικ

Χαλβάς  
Κράμπερι σταφίδες, κανέλα

Φρουτοσαλάτα



## Smoothies

### Detox

Ingwer, Zimt, Fenchel,  
Orange, Gurke

### Gesundes

Erdnussbutter,  
Erdbeeren, Vanille

### Licht und Schönheit

Datteln, Banane,  
Limette, Kardamom

### Energie

Spinat, Apfel,  
Avocado, Himbeeren, Kefir

## Salate

### Gemüse-Stick mit Joghurt-Dip

Möhre, Gurke, Sellerie, Paprika

### Hummus

Kichererbsen, Tahini, Zitrone,  
Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika

### Quinoa-Salat

Quinoa, Avocado, Möhre, Mais,  
knusprige Zwiebel, Miso-Ingwer-Dressing

### Dakos

Zwieback, Tomate, Käse, Oliven,  
frischer Oregano und natives Olivenöl

## Wraps & Burger

### Burger

Gemüseburger, Mayonnaise mit schwarzem Knoblauch, Kopfsalat,  
Tomate, karamellisierte Zwiebeln, veganer Cheddar

### Chili Con Carne Tacos

gehacktes Soja, schwarze Bohnen,  
Mais, Joghurt, Koriander



Champignon-Gyros (in einer Tortilla)  
Champignons, Avocado, Tomate, Rucola

Vegane Sandwiches  
gegrilltes Gemüse, Tofu-Käse, Balsamico-Creme

Nahöstliche Falafel (mit arabischem Fladenbrot)  
Falafel, rote Muhamara (Würzpaste aus Paprika und Walnüssen),  
Joghurt-Dressing, Granatapfel

## Nachspeisen

Hausgemachter Riegel mit rohem Superfood

Käsekuchen

Halvah  
getrocknete Preiselbeeren, Zimt

Obstsalat

FR

## Smoothies

### Détox

gingembre, cannelle,  
fenouil, orange, concombre

### Healthy

beurre de cacahuètes,  
fraises, vanille

### Light and Beauty

dattes, banane,  
citron vert, cardamome

### Energy

épinards, pomme,  
avocat, framboises, kéfir

## Salades

Crudités en bâtonnets avec trempette au yaourt  
carotte, concombre, céleri, poivron

### Houmous

pois chiches, tahini, citron,  
huile d'olive, cumin, paprika

### Salade de quinoa

quinoa, avocat, carotte, maïs, oignon croustillant,  
vinaigrette au miso et gingembre

### Dakos

biscotte, tomates, fromage, olives,  
origan frais et huile d'olive vierge

## Wraps & Hamburgers

### Hamburger

burger de légumes, mayonnaise à l'ail noir, laitue,  
tomates, oignons caramélisés, cheddar végétal

### Tacos au chili con carne

émincé de soja, haricots noirs,  
maïs, yaourt, coriandre



FR

Gyro aux champignons (dans une tortilla)  
champignons, avocat, tomate, roquette

Sandwichs végans  
légumes grillés, tofu, crème balsamique

Falafel du Moyen-Orient (avec pain pita arabe)  
falafel, piment rouge muhamara,  
sauce au yaourt, grenade

## Desserts

Barre de superfoods crus maison

Cheesecake

Halva  
airelles séchées, cannelle

Salade de fruits

## Koktajle

### Detox

imbir, cynamon, fenkuł,  
pomarańcza, ogórek

### Zdrowy

masło orzechowe,  
truskawki, wanilia

### Lekki i upiększający

daktyle, banan,  
limonka, kardamon

### Energetyczny

szpinak, jabłko,  
awokado, maliny, kefir

## Salatki

### Paluszki warzywne z dipem jogurtowym

marchew, ogórek,  
seler naciowy, papryka

### Hummus

ciecierzyca, tahini, cytryna,  
oliwa z oliwek, kminek, papryka mielona

### Salatka z komosą ryżową

komosa ryżowa, awokado, marchew, kukurydza,  
cebulka prażona, imbirowy sos sałatkowy miso

### Dakos

sucharek, pomidor, ser, oliwki,  
oregano i oliwa z oliwek extra vergine

## Wrapy I Hamburgery

### Burgery

burger warzywny, majonez z czarnym czosnkiem, sałata,  
pomidor, cebula karmelizowana, wegański ser cheddar

### Tacos z chilli con carne

mielone sojowe, czarna fasola,  
kukurydza, jogurt, kolendra



Gyros grzybowy (w tortilli)  
pieczarki, awokado, pomidor, rukola

Wegańskie kanapki  
warzywa grillowane,  
ser tofu, krem balsamiczny

Falafel bliskowschodni (z arabskim chlebkiem pita)  
falafel, papryka czerwona, muhamara,  
jogurtowy sos sałatkowy, granat

## Desery

Domowy bar z superfood

Sernik

Halvah  
żurawina suszona, cynamon

Sałatka owocowa



## Смузи

### Детокс

имбирь, корица, фенхель,  
апельсин, огурец

### Здоровье

арахисовое масло,  
клубника, ваниль

### Свет и красота

финики, банан,  
лайм, кардамон

### Энергия

шпинат, яблоко,  
авокадо, малина, кефир

## Салаты

Овощные палочки с йогуртовым дипом  
морковь, огурец, сельдерей, сладкий перец

### Хумус

нут, тахини, лимон,  
оливковое масло, кумин, паприка

### Салат с киноа

киноа, авокадо, морковь, кукуруза,  
хрустящий лук, заправка "мисо" с имбирем

### Дакос

гренки, помидор, сыр, оливки,  
свежий орегано и оливковое масло первого отжима

## Рапы И Бургеры

### Бургеры

овощной бургер, черный майонез с чесноком, латук-салат,  
помидор, карамелизованный лук, веганский сыр "чеддер"

### Тако "Чили-кон-карне"

соевый фарш, черная фасоль,  
кукуруза, йогурт, кориандр



Грибной гирос (в тортилье)  
грибы, авокадо, помидор, рокет-салат

Веганские сэндвичи  
овощи гриль, сыр "тофу", крем "бальзамик"

Фалафель по-ближневосточному (с арабской питой)  
фалафель, мухаммара из острого красного перца,  
йогуртовая заправка, гранат

## Десерты

Фирменный сыроедческий батончик из суперфудов

Чизкейк

халва  
сушеная клюква, корица

фруктовый салат

Create your  
own story



MITSIS

[www.mitsis.com](http://www.mitsis.com)