



Vegan & Vitamin



MIT SIS SELECTION
BLUE DOMES

Snacks & Salads

Aubergine baguette ^{VG}

breaded aubergine, vegan cheese, tomato, cucumber

Vegan "ntakos" ^{VG}

Greek yogurt, spirulina, kiwi, banana, strawberry, orange, linseeds

Belluga lentil salad ^{VG}

lentils, orange fillets, grilled sweet bell peppers, spring onion, olive oil, spicy croutons

Pasta salad ^{VG}

wholegrain pasta, cherry tomatoes, avocado, baby spinach, hummus dressing

Academy salad ^{VG}

lettuce, iceberg, red cabbage, vegan white cheese, dried figs, walnuts, cherry tomatoes, citrus vinaigrette

Gazpacho ^{VG}

tomato, bread, sweet red bell pepper, garlic, chilly, cucumber, onion, olive oil

Almond cream pudding ^{VG}

Oat cream pudding with dark chocolate drops ^{VG}

Coconut cream pudding with tapioca pearls ^{VG}

Fruit salad ^{VG}

seasonal fruit mix

Budda bowls

Quinoa ^{VG}

quinoa, mushrooms, tomato, pak choi, sesame

Coconut rice ^{VG}

coconut, jasmine rice broccoli, shiitake, spinach, bell peppers, edamame beans

Tofu energy ^{VG}

pak choi, buckwheat, radishes, asparagus, tofu



Selection of smoothies

Easy morning ^{VG}

kiwi, banana, pear, agave syrup, hazelnuts

Vitality ^{VG}

pineapple, orange, apple, carrot,
cinnamon, chia seeds

Tropical ^{VG}

raspberry, mango, coconut milk,
melon, poppy seeds

Matcha peach ^{VG}

pineapple, lemon, peach, matcha,
orange, sunflower seeds

Soothing energy ^{VG}

banana, peanut butter, maple syrup,
oat milk, dark chocolate, chia seeds

Detox green ^{VG}


avocado, spinach, kiwi, cucumber, pineapple,
orange juice, ginger, red pepper, seeds


Beet it ^{VG}


beetroot, strawberries, coconut milk, carrot,
green apple, lime, coconut truffle





Σνακ & Σαλάτες


Μπαγκέτα με μελιτζάνα 
μελιτζάνα σε ψωμί, τυρί vegan, τομάτα, αγγούρι

Vegan ντάκος 
παξιμάδια, λευκό τυρί vegan, τομάτα, ελιές,
ελαιόλαδο, βασιλικός, φρέσκο κρεμμυδάκι


Σαλάτα με μαύρες φακές 
φακές, φιλέτα πορτοκαλιού, ψητές γλυκές στρογγυλές πιπεριές,
φρέσκο κρεμμυδάκι, ελαιόλαδο, πικάντικα κρουτόν

Μακαρονοσαλάτα 
ζυμαρικά ολικής άλεσης, τοματίνια, αβοκάντο,
baby σπανάκι, σάλτσα χούμους


Σαλάτα Academy 
μαρούλι, μαρούλι άισμπεργκ, κόκκινο λάχανο, λευκό τυρί vegan,
ξερά σύκα, καρύδια, τοματίνια, βινεγκρέτ εσπεριδοειδών

Γκασπάτσο 
τομάτα, ψωμί, κόκκινες γλυκές στρογγυλές πιπεριές,
σκόρδο, τσίλι, αγγούρι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο


Πουτίγκα με κρέμα αμυγδάλου 


Πουτίγκα με κρέμα βρώμης και σταγόνες μαύρης σοκολάτας 


Πουτίγκα με κρέμα καρύδας και πέρλες ταπιόκας 

Φρουτοσαλάτα 
ανάμεικτα φρούτα εποχής

Budda bowls

Κινόα 
κινόα, μανιτάρια,
τομάτα, μποκ τσόι, σουσάμι

Ρύζι με καρύδα 
καρύδα, ρύζι jasmine, μπρόκολο, σιτάκε, σπανάκι,
στρογγυλές πιπεριές, φασόλια edamame

Tofu energy 
μποκ τσόι, φαγόπυρο, ραπανάκια,
σπαράγγια, τόφου



Επιλογές από smoothies

Easy morning ^{VG}

ακτινίδιο, μπανάνα, αχλάδι,
σιρόπι αγαύης, φουντούκια

Vitality ^{VG}

ανανάς, πορτοκάλι, μήλο, καρότο,
κανέλα, σπόροι chia

Tropical ^{VG}

σμέουρο, μάνγκο, γάλα καρύδας,
πεπόνι, παπαρουνόσπορος

Matcha peach ^{VG}

ανανάς, λεμόνι, ροδάκινο, matcha,
πορτοκάλι, ηλιόσποροι

Soothing energy ^{VG}

μπανάνα, φυστικοβούτυρο, σιρόπι σφενδάμου,
γάλα βρώμης, μαύρη σοκολάτα, σπόροι chia

Detox green ^{VG}

αβοκάντο, σπανάκι, ακτινίδιο, αγγούρι, ανανάς,
χυμός πορτοκάλι, τζίντζερ, κόκκινη πιπεριά, σπόροι

Beet it ^{VG}

παντζάρι, φράουλες, γάλα καρύδας, καρότο,
πράσινο μήλο, λάιμ, τρούφα καρύδας

Snacks & Salate

Baguette mit Aubergine ^{VG}
panierte Aubergine, veganer Käse, Tomaten, Gurke

Veganer "Dakos" ^{VG}
Zwiebackbrocken, veganer weißer Käse, Tomaten,
Oliven, Olivenöl, Basilikum, Frühlingszwiebeln

Salat mit Belugalinsen ^{VG}
Linsen, Orangenspalten, gegrillte grüne Paprikaschoten,
Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Pikante Croutons

Pastasalat ^{VG}
Vollkornpasta, Kirschtomaten, Avocado,
junger Spinat, Hummusdressing

Salat Academy ^{VG}
Kopfsalat, Eisbergsalat, Rotkohl, veganer weißer Käse,
getrocknete Feigen, Walnüsse, Kirschtomaten, Zitronenvinaigrette

Gazpacho ^{VG}
Tomaten, Brot, süße rote Paprikaschoten,
Knoblauch, Chili, Gurke, Zwiebeln, Olivenöl

Mandelcreme ^{VG}

Hafercreme Mit Dunklen Schokoladentröpfchen ^{VG}

Kokosnusscreme Mit Tapioca-perlen ^{VG}

Obstsalat ^{VG}
gemischte Früchte der Saison

Buddha Bowls

Quinoa ^{VG}
Quinoa, Pilze, Tomaten, Pak Choi, Sesam

Kokosnussreis ^{VG}
Kokosnuss, Jasminreis und Broccoli, Shiitake-Pilze, Spinat,
Paprikaschoten, Edamame-Bohnen

Energie-Tofu ^{VG}
Pak Choi, Buchweizen, Radieschen,
Spargel, Tofu



Auswahl An Smoothies

Unbeschwerter Morgen

Kiwi, Banane, Birne, Agavensirup, Haselnüsse

Vitality

Ananas, Orange, Apfel, Möhre, Zimt, Chiasamen

Tropisch

Himbeere, Mango, Kokosnussmilch, Melone, Mohnsamen

Matcha Pfirsich

Ananas, Zitrone, Pfirsich, Matcha, Orange, Sonnenblumenkerne

Entspannte Energie

Banane, Erdnussbutter, Ahornsirup, Hafermilch, dunkle Schokolade, Chia-Samen

Detox Green

Avocado, Spinat, Kiwi, Gurke, Ananas, Orangensaft, Ingwer, roter Pfeffer, Samen

Beet It

Rote Bete, Erdbeeren, Kokosnussmilch, Möhre, grüner Apfel, Limette, Kokostrüffel

Snacks & Salades

Baguette aubergine ^{VG}

aubergine panée, fromage végétan, tomate, concombre

"Dakos" végétarien ^{VG}

biscotte d'orge, fromage végétan, tomate, olives,
huile d'olive, basilic, oignons nouveaux

Salade de lentilles beluga ^{VG}

lentilles, quartiers d'orange, poivrons doux grillés,
oignons nouveaux, huile d'olive, croutons épicés

Salade de pâtes ^{VG}

pâtes complètes, tomates cerises, avocat,
pousse d'épinards, sauce houmous

Salade académie ^{VG}

laitue, salade iceberg, chou rouge, fromage végétan,
figues séchées, noix, tomates cerises, vinaigrette aux agrumes

Gaspacho ^{VG}

tomate, pain, poivrons doux rouges, ail,
piment, concombre, oignon, huile d'olive

Pudding à la crème d'amande ^{VG}

Pudding avoine avec pépites de chocolat noir ^{VG}

Pudding de noix de coco avec perles de tapioca ^{VG}

Salade de fruits ^{VG}

mélange de fruits de saison

Bowl Bouddha

Quinoa ^{VG}

quinoa, champignons,
tomate, pak choi, sésame

Riz à la noix de coco ^{VG}

noix de coco, riz au jasmin et au brocoli, shiitake,
épinards, poivrons, haricots edamame

Tofu energie ^{VG}

pak choi, sarrasin, radis,
asperge, tofu

FR

Sélection de smoothies

Easy morning ^{VG}

kiwi, banane, poire, sirop d'agave, noisettes

Vitalité ^{VG}

ananas, orange, pomme, carotte,
cannelle, graines de chia

Tropical ^{VG}

framboise, mangue, lait de coco,
melon, graines de pavot

Matcha pêche ^{VG}

ananas, citron, pêche, matcha, orange,
graines de tournesol

Énergie apaisante ^{VG}

banane, beurre de cacahuètes, sirop d'érable,
lait d'avoine, chocolat noir, graines de chia

Vert détox ^{VG}

avocat, épinard, kiwi, concombre, ananas,
jus d'orange, gingembre, poivron rouge, graines

Smoothie à la betterave ^{VG}

betterave, fraises, lait de coco, carotte, pomme verte,
citron vert, truffe à la noix de coco

Spuntini e Insalate

Baguette alle melanzane ^{VG}

melanzane impanate, formaggio vegano, pomodoro, cetriolo

"Dakos" vegano ^{VG}

friselle, formaggio bianco vegano, pomodoro, olive, olio d'oliva, basilico, cipollotto

Insalata di lenticchie beluga ^{VG}

lenticchie, filetti di arancia, peperoni dolci grigliati, cipollotto, olio d'oliva, crostini piccanti

Insalata di pasta ^{VG}

pasta integrale, pomodorini ciliegini, avocado, baby spinaci, condimento all'hummus

Academy salad ^{VG}

lattuga, iceberg, cavolo rosso, formaggio bianco vegano, fichi secchi, noci, pomodorini ciliegini, vinaigrette agli agrumi

Gazpacho ^{VG}

pomodoro, pane, peperone rosso dolce, aglio, peperoncino, cetriolo, cipolla, olio d'oliva

Budino alla crema di mandorle ^{VG}

Budino alla crema di avena con gocce di cioccolato fondente ^{VG}

Budino alla crema di cocco con perle di tapioca ^{VG}

Insalata di frutta ^{VG}

mix di frutta di stagione

Buddha Bowl

Quinoa ^{VG}

quinoa, funghi, pomodoro, pak choi, sesamo

Riso al cocco ^{VG}

cocco, riso jasmine con broccoli, shiitake, spinaci, peperoni, fagioli edamame

Tofu energy ^{VG}

pak choi, grano saraceno, ravanelli, asparagi, tofu

Selezione Di Frullati

Easy morning ^{VG}

kiwi, banana, pera, sciroppo d'agave, nocciole

Vitality ^{VG}

ananas, arancia, mela, carota,
cannella, semi di chia

Tropical ^{VG}

lampone, mango, latte di cocco, melone,
semi di papavero

Matcha peach ^{VG}

ananas, limone, pesca, matcha, arancia,
semi di girasole

Soothing energy ^{VG}

banana, burro di arachidi, sciroppo d'acero,
latte d'avena, cioccolato fondente, semi di chia

Detox green ^{VG}

avocado, spinaci, kiwi, cetriolo, ananas,
succo di arancia, zenzero, peperoncino, semi

Beet it ^{VG}

barbabietola, fragole, latte di cocco, carota,
mela verde, lime, tartufo al cocco



Снэки & Салаты

Багет с баклажанами ^{VG}

баклажаны в панировке, веганский сыр, помидоры, огурцы

Веганский "нтакос" ^{VG}

сухарики, веганский белый сыр, помидоры, оливки, оливковое масло, базилик, зеленый лук

Салат с беллугой и чечевицей ^{VG}

чечевица, дольки апельсина, сладкий перец гриль, зеленый лук, оливковое масло, острые гренки

Паста салат ^{VG}

цельнозерновая паста, помидоры черри, авокадо, молодой шпинат, заправка хумус

Салат академия ^{VG}

салат латук, салат айсберг, красная капуста, веганский белый сыр, сушеный инжир, грецкие орехи, помидоры черри, цитрусовый соус

Гаспачо ^{VG}

помидоры, хлеб, сладкий красный перец, чеснок, перец чили, огурец, лук, оливковое масло

Миндальный крем-пудинг ^{VG}

Овсяный крем-пудинг с каплями темного шоколада ^{VG}

Кокосовый крем-пудинг с шариками тапиоки ^{VG}

Fruit salad ^{VG}

сезонный фруктовый микс

Боулы "будда"

Киноа ^{VG}

киноа, грибы, помидоры, пак чой, кунжут

Кокосовый рис ^{VG}

кокос, жасминовый рис, брокколи, шиитаке, шпинат, сладкий перец, фасоль эдамаме

Тофу энергия ^{VG}

пак чой, гречка, редис, спаржа, тофу



Смузи в Ассортименте

Легкое утро

киви, банан, груша, сироп агавы, фундук

Vitality

ананас, апельсин, яблоко, морковь, корица, семена чиа

Tropical

малина, манго, кокосовое молоко, дыня, мак

Matcha peach

ананас, лимон, персик, матча, апельсин, семечки

Успокаивающая энергия

банан, арахисовое масло, кленовый сироп,
овсяное молоко, темный шоколад, семена чиа

Detox green

авокадо, шпинат, киви, огурец, ананас, апельсиновый сок,
имбирь, красный перец, семечки

Beet it

свекла, клубника, кокосовое молоко, морковь,
зеленое яблоко, лайм, кокосовый трюфель

Przekąski I Salatki

Bakietka z bakłażanem ^{VG}

panierowany bakłażan, wegański ser, pomidor, ogórek

Wegańskie ntakos ^{VG}

sucharki, wegański biały ser, pomidor, oliwki, oliwa z oliwek, bazylia, dymka

Sałatka z soczewicy belluga ^{VG}

soczewica, filety z pomarańczy, grillowana słodka papryka, dymka, oliwa z oliwek, pikantne grzanki

Sałatka makaronowa ^{VG}

makaron pełnoziarnisty, pomidorki koktajlowe, awokado, szpinak baby, sos hummusowy

Sałatka akademicka ^{VG}

sałata lodowa, czerwona kapusta, wegański biały ser, suszone figi, orzechy włoskie, pomidorki koktajlowe, cytrusowy winegret

Gazpacho ^{VG}

pomidor, chleb, słodka czerwona papryka, czosnek, chili, ogórek, cebula, oliwa z oliwek

Budyń owsiany z kroplami gorzkiej czekolady ^{VG}

Kremowy pudding kokosowy z perełkami tapioki ^{VG}

Budyń migdałowy ^{VG}

Sałatka owocowa ^{VG}

mieszanka owoców sezonowych

Miski Budda

Komosa ryżowa ^{VG}

komosa ryżowa, grzyby, pomidor, pak choi, sezam

Ryż kokosowy ^{VG}

kokos, ryż jaśminowy brokuły, shiitake, szpinak, papryka, fasola edamame

Energetyczne tofu ^{VG}

pak choi, kasza gryczana, rzodkiewki, szparagi, tofu

PL

Wybór Koktajli

Rzeński poranek ^{VG}

kiwi, banan, gruszka, syrop z agawy, orzechy laskowe

Witalny ^{VG}

ananas, pomarańcza, jabłko, marchew,
cynamon, nasiona chia

Tropikalny ^{VG}

malina, mango, mleko kokosowe,
melon, ziarna maku

Brzoskwińowa matcha ^{VG}

ananas, cytryna, brzoskwinia, matcha,
pomarańcza, pestki słonecznika

Energia relaksu ^{VG}

banan, masło orzechowe, syrop klonowy, mleko owsiane,
gorzka czekolada, nasiona chia

Zielony detoks ^{VG}

awokado, szpinak, kiwi, ogórek, ananas, sok
pomarańczowy, imbir, papryka czerwona, nasiona

Beet it ^{VG}

burak, truskawki, mleko kokosowe, marchew,
zielone jabłko, limonka, trufla kokosowa

Create your
own story



MITSIS

www.mitsis.com