



## **FITNESS CUISINE**

For those seeking tasty but healthier choices, our fitness cuisine has been designed to satisfy your desire for a healthy lifestyle. Developed under the guidance of Clinical Dietician – Nutritionist, Yiannis Kerimis, our meals are always calorie measured, with combinations that provide essential vitamins and nutrients.



H1b. Grilled Chicken Teriyaki



H1e. Grilled Salmon & Seaweed



H1g. Grilled Seabass



H2i. Grilled Seabass Salad



H2a. Grilled Chicken Salad



H2c. Grilled Salmon Salad



H3c. Sashimi Salmon



H2b. Chicken Mango Salad



H2f. Keto Chicken BLT Salad

## HEALTHY MEALS / ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΙΑΤΑ

- H1a Grilled Chicken Thighs** €12.50  
Ⓛⓕ Grilled chicken thighs, sweet potato, avocado salad and steam vegetables  
Κοτόπουλο μπουτί στη σχάρα, γλυκοπατάτα, σαλάτα αβοκάντο, και λαχανικά ατμού  
Super Healthy / Protein 65g / 470kcal
- H1b Grilled Chicken Teriyaki** €12.00  
Ⓛⓕ Grilled Chicken fillet with teriyaki sauce, herbed brown rice, quinoa, edamame, sesame and steamed vegetables.  
Κοτόπουλο φιλέτο στη σχάρα με σάλτσα τεριγιάκι, καστανό ρύζι με μπαχαρικά, κινόα, φασόλια σόγιας, σησάμι και λαχανικά ατμού.  
Protein Plus 36g / 426kcal
- H1c Black Angus Beetroot Burger** €12.50  
Ⓛⓕ Burger with Black Angus Beetroot Beef, grilled sweet potato and steamed vegetables (without bun)  
Μπιφτέκι από Βοδινό Μπλακ Άνγκους με παντζάρι, γλυκοπατάτα στη σχάρα και λαχανικά ατμού (χωρίς ψωμάκι).  
Protein Booster 72g / 687kcal
- H1d Herb Dressed Salmon** €15.50  
Ⓟ Ⓛⓕ Grilled Salmon, brown rice, string beans, edamame, basil pesto and steamed vegetables.  
Σολομός στη σχάρα, καστανό ρύζι, φασολάκια, φασόλια σόγιας, πέστο βασιλικού και λαχανικά ατμού  
Protein Plus 48g / OMEGA-3 Booster / 689kcal
- H1e Grilled Salmon & Seaweed** €15.50  
Ⓟ Ⓛⓕ Grilled Salmon with seaweed salad, brown buckwheat soba noodles, teriyaki sauce and steamed vegetables.  
Σολομός στη σχάρα με σαλάτα από φύκια, νούντλς φαγόπυρου, σάλτσα τεριγιάκι και λαχανικά ατμού.  
Protein Plus 52g / OMEGA-3 Booster / 568kcal
- H1f California Salmon & Prawn Futo Rolls** €15.50  
Ⓟ Ⓛⓕ Big sushi roll with salmon, prawn and seaweed salad  
Μεγάλο ρολό σούσι με σολομό, γαρίδα και σαλάτα από φύκια  
Protein Booster 26g / 670kcal
- H1g Grilled Seabass** €15.50  
Ⓟ Ⓛⓕ Grilled seabass, steamed vegetables, tomato caper relish and brown rice.  
Λαυράκι στη σχάρα με λαχανικά ατμού και σαλάτα με ντομάτα, κάπαρη και καστανό ρύζι.  
Protein Plus 47g / 545kcal
- H1h Steamed Seabass** €15.50  
Ⓟ Ⓛⓕ Steamed seabass with steamed vegetables and steamed Jasmine rice  
Λαυράκι ατμού με λαχανικά ατμού και ρύζι ατμού  
Super Healthy / Protein 42g / 528kcal

## SALADS & SASHIMI / ΣΑΛΑΤΕΣ & ΣΑΣΙΜΙ

- H2a. Grilled Chicken Salad** €12.50  
Salad leaves with grilled chicken fillet, avocado, light cheese, pine nuts, carrot, cucumber and egg.  
Σαλάτα με κοτόπουλο φιλέτο στη σχάρα, αβοκάντο, τυρί διαίτησης, πινόλια, καρότο, αγγουράκι και αυγό.  
High Protein 73g / 868kcal
- H2b. Mango Chicken Salad** €12.50  
Salad leaves with grilled chicken thighs, mango, tomato, cucumber, red onion, avocado, springled quinoa and goat cheese.  
Σαλάτα με κοτόπουλο μπούτι στη σχάρα, μάνγκο, ντομάτα, αγγουράκι, κόκκινο κρεμμυδάκι, αβοκάντο, κινόα και κατσικίσιο τυρί.  
Nutrient Dense / High Protein 62g / 763kcal
- H2c. Grilled Salmon Salad** €13.50  
P (LF) Salad leaves with grilled salmon, spinach, tomato caper relish, edamame, radish,  
GF cucumber cubes and avocado tahini sauce.  
Σαλάτα με σολομό στη σχάρα, σπανάκι, φασόλια σόγιας, ρεπανάκι, αγγουράκι και σος αβοκάντο ταχίνι.  
OMEGA-3 Booster / Protein 26g / 464kcal.
- H2d. Farmers Vegan Salad** €9.00  
V (LF) Salad leaves with chick peas, green peas, zucchini, edamame, coriander, sliced onion, avocado, spinach, tofu and shredded carrot.  
Σαλάτα με ρεβίθια, μπιζέλια, φασόλια σόγιας, κολοκυθάκι, αβοκάντο, κόλιαντρο, κρεμμύδι, σπανάκι, τόφου και καρότο.  
Vegetarian Lean and Healthy / Protein 17g / 417kcal
- H2f. Keto BLT Chicken Salad** €13.00  
Salad leaves with chicken fillet, bacon cubes, avocado, parmesan, cucumber cubes, tomato and yuzu mayo.  
Σαλάτα με κοτόπουλο φιλέτο, κύβους μπέικον, αβοκάντο, παρμεζάνα, αγγουράκι, ντομάτα και μαγιονέζα.  
Keto Friendly / Protein 45g / 622Kcal
- H2i. Grilled Seabass Salad** €13.50  
P (LF) Salad leaves with grilled seabass, edamame, corn, broccoli, quinoa, avocado slices and pesto basil.  
Σαλάτα με λαυράκι στη σχάρα, φασόλια σόγιας, καλαμπόκι, μπρόκολο, κινόα, αβοκάντο και πέστο βασιλικού.  
OMEGA-3 Booster / Protein 43g / 655kcal
- H3c. Sashimi Salmon** €20.50  
P (LF) Sashimi salmon with seaweed salad (10 pcs)  
Σασίμι σολομού και σαλάτα με φύκια (10 κομ)  
OMEGA-3 Booster / Protein 44g / 602kcal

## QUINOA BOWLS / ΜΠΟΛ ΚΙΝΟΑ

- Q01. Chicken Quinoa bowl** €10.50  
Ⓛⓕ Quinoa Brown rice herb mix with grilled chicken fillet, grilled eggplant, bell peppers, carrots, cucumber, tomato, spring onion, parsley, avocado. Served with light ponzu sauce.  
Κινόα με καστανό ρύζι και μπαχαρικά, κοτόπουλο φιλέτο στη σχάρα, μελιτζάνα, κόκκινες πιπεριές, καρότο, αγγουράκι, ντομάτα, φρέσκο κρεμμύδι, μαιντανός και αβοκάντο. Σερβίρεται με ελαφριά σος Πόνζου.  
Nutrient Dense / High Fiber / Protein 39g / 475kcal
- Q02. Vegetarian bowl** €10.00  
✓Ⓛⓕ Quinoa Brown rice herb mix with grilled king oyster mushroom, avocado, radish, edamame, carrot, chopped tomato and curry sweet potato. Served with light ponzu sauce.  
Κινόα με καστανό ρύζι και μπαχαρικά, μανιτάρι πλευρώτους στη σχάρα, αβοκάντο, ρεπανάκι, φασόλια σόγιας, ντοματίνια και γλυκοπατάτα με κάρι. Σερβίρεται με ελαφριά σος Πόνζου.  
Nutrient dense / High fiber / Protein 14g / 495 Kcal
- Q03. Salmon and Tuna bowl** €12.50  
ⓅⓁⓕ Tricolore Quinoa with Salmon and Tuna Sashimi (8pcs), edamame, wakame, chopped nori, avocado cubes, cucumber, carrot, sesame, coriander. Served with light ponzu sauce.  
Τριχρωμία Κινόας με Σολομό και Τόνο Σασίμι (8κομ), φασόλια σόγιας, σαλάτα με φύκια, νόρι, κύβοι αβοκάντο, αγγουράκι, καρότο, σουσάμι, κόλιαντρος. Σερβίρεται με ελαφριά σος Πόνζου.  
Nutrient dense / OMEGA-3 Booster / Protein 30g / 515kcal

## STARTERS & SASHIMI / ΟΡΕΚΤΙΚΑ & ΣΑΣΙΜΙ

- D01 Edamame** €8.00  
Ⓛⓕ Ⓜⓕ Boiled green soybeans with anise, ginger, salt and spices.  
✓ Πράσινα αλατισμένα φασόλια σόγιας με γλυκάνισο, τζίντζερ και μπαχαρικά.  
Protein 48g / 410kcal
- D02 Wakame Salad** €8.95  
Ⓛⓕ Ⓟ Salad with seaweed, prawn and vegetables.  
Σαλάτα με φύκια, γαρίδα και λαχανικά.  
Protein 6g / 209kcal
- G01 Tuna** €12.00  
Ⓟ Ⓛⓕ Τόνος  
Protein 22g / 180kcal
- G02 Salmon** €11.50  
Ⓟ Ⓛⓕ Σολομός  
Protein 24g / 180kcal



BSF3. Brown Maki Steamed Prawn



BSF4. Brown Maki Tofu



BSF1. Brown Maki Vegetarian



BSF2. Brown Maki Salmon



BSF7. Brown Cali Salmon



BSF9. Brown Cali Steamed Prawn



BSF5. Brown Cali Camo



BSF6. Brown Rainbow



BSF8. Brown Cali Ceviche

## BROWN SUSHI FITNESS ROLLS / ΡΟΛΑ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ ΠΥΖΙ

- BSF1. Brown Maki Vegeterian** €7.90  
Ⓛⓕ Ⓞⓕ Avocado, cucumber, daikon, carrot. (6pcs)  
✓ Αβοκάντο, αγγουράκι, νταϊκόν, καρότο. (6κομ)  
Protein 4g / 180kcal
- BSF2. Brown Maki Salmon** €9.90  
Ⓟ Ⓞⓕ Salmon, avocado and goat cheese. (6pcs)  
Σολομός, αβοκάντο και κατσικίσιο τυρί. (6κομ)  
Protein 17g / 210kcal
- BSF3. Brown Maki Steamed Prawn** €9.90  
Ⓟ Ⓛⓕ Steamed prawn, avocado and Japanese yuzu vegan mayonnaise. (6pcs)  
Γαρίδα ατμού αβοκάντο και γιαπωνέζικη γιούζου μαγιονέζα. (6κομ)  
Protein 17g / 200kcal
- BSF4. Brown Maki Tofu** €8.90  
Ⓛⓕ Ⓞⓕ Tofu, cucumber, carrot, wakame. (6pcs)  
✓ Τόφου, αγγουράκι, καρότο, φύκια. (6κομ)  
Protein 7g / 220kcal
- BSF5. Brown Cali Camo** €11.50  
Ⓟ Salmon, tuna, ginger, cream cheese and tobiko. (8pcs)  
Σολομός, τόνος, τζίντζερ, κρεμώδες τυρί και χαβιάρι κελιδονόψαρου. (8κομ)  
Protein 20g / 210Kcal
- BSF6. Brown Rainbow** €12.50  
Ⓛⓕ Ⓞⓕ Salmon, tuna, hamachi and avocado. (8pcs)  
Ⓟ Σολομός, τόνος, μινέρι και αβοκάντο. (8κομ)  
Protein 11g / 220kcal
- BSF7. Brown Cali Salmon** €10.90  
Ⓛⓕ Ⓟ Salmon, cucumber, avocado, vegan mayonnaise, flying fish roe. (8pcs)  
Σολομός, αγγουράκι, αβοκάντο, χορτοφαγική μαγιονέζα, αυγοτάραχο κελιδονόψαρου. (8κομ)  
Protein 15g / 210kcal
- BSF8. Brown Cali Ceviche** €11.50  
Ⓛⓕ Ⓟ Seabass, lemon, onion, wasabi flying fish roe and avocado mix. (8pcs)  
Λαυράκι με λεμόνι, κρεμμύδι, ουσάσι αυγοτάραχο κελιδονόψαρου και αβοκάντο. (8κομ)  
Protein 12g / 195kcal
- BSF9. Brown Cali Steamed Prawn** €9.90  
Ⓛⓕ Ⓞⓕ Steamed prawn, avocado, tofu cream, cashew nuts. (8pcs)  
Ⓟ Γαρίδα ατμού, αβοκάντο, τόφου και κάσιους. (8κομ)  
Protein 14g / 220kcal
- BSF10. Brown Bonito** €13.90  
Ⓛⓕ Ⓟ Tuna tartar, shaved cucumber, chives, bonito flakes. (8pcs)  
Τόνος ταρτάρ, αγγουράκι, σχοινόπρασο, νιφάδες παλαμίδας. (8κομ)  
Protein 20g / 243kcal



KD3. Kids Seabass



KD2. Kids Chicken Burger



KD5. Kids Chicken Fillet



KD1. Kids Beef Burger



KD4. Kids Salmon



KDW1. Kids Chicken Wrap



KDW2. Kids Salmon Wrap

## KIDS FITNESS MENU / ΠΑΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

The Kids Fitness Menu designed in collaboration with the Clinical Dietitian-Nutritionist, Yiannis Kerimis, features a wide range of dishes that include fresh ingredients and offer a balance of essential nutrients that children need.

### KD1. Kids Beef burger

The Iron Power (high protein, iron rich)

Beef Angus burger, grilled sweet potato smashed, steam broccoli and carrot and avocado side salad.

Bbq stevia sauce on the side.

Protein 45g / 565kcal

€8.90

### KD2. Kids Chicken Burger

The Superpower Meal (lean protein, antioxidants)

Fresh Chicken burger mix, grilled sweet potato smashed, steam broccoli and carrot and avocado side salad.

Bbq stevia sauce on the side.

Protein 26g / 445kcal

€8.90

### KD3. Kids Seabass

Heart Healthy Power (omega-3, protein)

Grilled Seabass, soba buckwheat noodles, steam broccoli and carrot and avocado side salad.

Sweet n Sour stevia sauce on the side.

Protein 40g / 345kcal

€9.90

### KD4. Kids Salmon

From A to Omega-3 (omega-3, high protein)

Grilled Salmon, soba buckwheat noodles, steam broccoli and carrot and avocado side salad.

Sweet n Sour stevia sauce on the side.

Protein 36g / 470kcal

€9.90

### KD5. Kids Chicken Fillet

The Superpower Meal (high protein, high fiber, antioxidants)

Grilled Chicken fillet, quinoa brown rice herb mix, steam broccoli and carrot and avocado side salad.

Yogurt honey mustard sauce on the side.

Protein 38g / 374kcal

€8.90

### KDW1. Kids Salmon Wrap

(omega-3, high fiber)

Grilled salmon, cream cheese, avocado, salad leaves and orange zest.

Protein 20g / 576kcal

€6.90

### KDW2. Kids Chicken Wrap

The Superstrong Meal

Grilled Chicken fillet, light cheese, avocado, salad leaves and yogurd mustard sauce.

Protein 43g / 627kcal

€5.90



Anti-Aging



Collagen Builder



Build Up



Super Antioxidant



Recovery



H4a. Breakfast Wrap



H4b. Chicken Wrap



H4e. Duck Wrap

## WRAPS / ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

### H4a. Breakfast Wrap

Wrap with egg, turkey ham, avocado, peppers, light cheese, corn.

Τυλιχτό σάντουιτς με αυγό, ζαμπόν γαλοπούλας, αβοκάντο, πιπεριές, τυρί διαίτης, καλαμπόκι.

Kick Starter / Protein 24g / 524Kcal

€6.00

### H4b. Chicken Wrap

Wrap with chicken fillet, light cheese, peppers, avocado.

Τυλιχτό σάντουιτς με κοτόπουλο φιλέτο, τυρί διαίτης, πιπεριές, αβοκάντο

Protein 54g / 627Kcal

€6.50

### H4d. Cured Salmon Wrap

Wrap with avocado, cream cheese, lemon and orange zest, vegetables and salad leaves.

Σάντουιτς με μαριναρισμένο σολομό, κρεμώδες τυρί, ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού, αβοκάντο, σαλατικά και λαχανικά

OMEGA-3 Booster / Protein 22g / 452Kcal

€8.00

### H4e. Duck Wrap

Wrap with roasted duck, vegetables, avocado, mint and hoisin sauce.

Τυλιχτό σάντουιτς με πάπια, λαχανικά, αβοκάντο, μέντα και σος πάπιας.

Protein 63g / 757Kcal

€7.00

## HEALTHY DRINKS / ΥΓΙΕΙΝΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

The benefits of plant-based protein include increased intake of fibre, lower risk of cardiovascular disease and some types of cancers, and benefits for weight management.

### Fresh Orange Juice

Φρέσκος χυμός πορτοκάλι

€3.00

### Mix Fresh Juice

Φρέσκος χυμός ανάμεικτος

€3.50

### Build Up

Vanilla Strawberry, banana, spinach, green apple, delact milk

Supports maintenance, muscle growth and tissue repair / 235kcal

€5.50

### Recovery

Raw Cacao Plant based Protein with BCAA, Banana, Peanut butter, delact milk

Reduces fatigue, recharges, decreases muscle soreness, and enhances muscle growth / 320Kcal

€5.50

### Super Antioxidant

Acai Berries, mixed berries, banana, orange, delact milk

Packed with antioxidants, vitamins, fibre, and minerals that are essential for body detox / 254Kcal

€5.50

### Collagen Builder

Cacao mint Collagen Protein, banana, green apple, delact milk

Supporting joint health, Hair, Skin and Nails / 195Kcal

€5.50

### Anti-Aging

Vanilla Cinnamon Collagen Protein, banana, delact milk

Nutrients and vitamins that encourage the development of collagen / 262Kcal

€5.50

# GUARANTEED QUALITY AND ORIGIN

Food safety and healthy eating has been a growing concern among citizens over the last decades. Today, more than ever, consumers are seeking more information about the food they eat. They want to know how their food was grown to ensure that it is safe to consume and how certain types of food can help in maintaining a balanced diet and proper health.

While Wok n Roll is dedicated to supporting the importance of consuming quality and healthy food, we believe that this is not enough. We want to deliver greater transparency to the quality and safety of our food by providing meaningful and accurate information on the ingredients and products we use in our kitchen.

## Beef

All dishes are prepared from certified Black Angus beef that tastes better and is more tender than other beef. It contains an amazing source of iron as well as zinc which is essential for growth metabolism. The meat also contains a good dose of vitamins B12 and essential nutrient Niacin. / Όλα τα πιάτα παρασκευάζονται από πιστοποιημένο βοδινό κρέας Black Angus που έχει καλύτερη γεύση και είναι πιο τρυφερό από άλλα βοδινό κρέας. Περιέχει μια καταπληκτική πηγή σιδήρου καθώς και ψευδάργυρου που είναι απαραίτητος για τον αυξητικό μεταβολισμό. Το κρέας περιέχει επίσης μια καλή δόση βιταμινών B12 και βασικής θρεπτικής ουσίας Νιασίνη.

## Chicken

All dishes are prepared from 100% locally produced and distribute safe and certified chicken from Mintikkis company, which its primary concern is to provide the best chicken on the Island and to be fair with the people working for them and with them. Όλα τα πιάτα παρασκευάζονται από 100% τοπικής παραγωγής και διανέμουν ασφαλές και πιστοποιημένο κοτόπουλο από την εταιρεία Mintikkis, που πρωταρχικό μέλημά της είναι να παρέχει το καλύτερο κοτόπουλο στο νησί και να είναι δίκαια με τους ανθρώπους που εργάζονται για αυτούς και μαζί τους.

## Pork

All dishes are prepared from pork certified to the highest quality standards from La Comarca Meats that they use the highest quality white layer pork and Iberian pork, thanks to comprehensive control of the entire production chain, through the control of all steps in our value chain, from genetics laboratories to the last step in the elaboration of our products. Όλα τα πιάτα παρασκευάζονται από χοιρινό κρέας πιστοποιημένο με τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας από τη La Comarca Meats που χρησιμοποιούν την υψηλότερης ποιότητας χοιρινό και χοιρινό ιβηρικό, χάρη στον ολοκληρωμένο έλεγχο ολόκληρης της αλυσίδας παραγωγής, μέσω του ελέγχου όλων των σταδίων στην αλυσίδα αξίας, από τα εργαστήρια γενετικής μέχρι το τελευταίο βήμα στην επεξεργασία των προϊόντων τους

## OMEGA-3 EGGS

All our eggs are fresh and produced by local farmer Mintikkis and are Eggs from hens that were raised and fed omega-3 enriched feeds that tend to be much higher in omega-3 fatty acids. Omega-3 fatty acids are known to reduce blood levels of triglycerides, a well known risk factor for heart disease.

Όλα τα αυγά μας είναι φρέσκα και παράγονται από τον τοπικό αγρότη Μιντίκκη και είναι Αυγά από κότες που τρέφονταν με τροφές εμπλουτισμένες με ωμέγα-3 που τείνουν να είναι πολύ υψηλότερα σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι γνωστό ότι μειώνουν τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα, έναν πολύ γνωστό παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

## Bluefin or Yellowfin Tuna

All dishes are prepared from Wild Caught Bluefin Tuna whenever is available for sourcing from our fishermen we cooperate in the Mediterranean or Aegean Sea. Bluefin Tuna is one of the most sought after fish in the world, prized by chefs and foodies alike. Known for its melt-in-your mouth texture and deep red colouring, Bluefin Tuna has the darkest and fattiest flesh of all the tuna varieties. Its A powerhouse of lean protein, vital vitamins, and essential minerals, this seafood marvel can significantly enhance your overall health.

Όλα τα πιάτα παρασκευάζονται από άγριο ερυθρό τόνο οπότε είναι διαθέσιμο για προμήθεια από τους ψαράδες μας που συνεργαζόμαστε στη Μεσόγειο ή στο Αιγαίο. Ο γαλαζοπράσινος τόνος είναι ένα από τα πιο περιζήτητα ψάρια στον κόσμο, το οποίο εκτιμούν οι σεφ και οι καλοφαγάδες. Γνωστός για την υφή που λιώνει στο στόμα και το βαθύ κόκκινο χρώμα του, ο Bluefin Tuna έχει την πιο σκούρα και λιπαρή σάρκα από όλες τις ποικιλίες τόνου. Αυτό το θαυμαστό θαλασσινό θαύμα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη συνολική υγεία σας.

## Salmon

All dishes are prepared from New Zealand Ōra & Regal King salmon, which is a unique breed of king salmon for culinary excellence. The main components of the feed are complex fats and quality proteins, along with carbohydrates and essential vitamins and minerals. They are committed to growing healthy and nutritious King salmon in a sustainable way. Feed is specially formulated by nutritionists to provide enough energy for our salmon to thrive whilst also supplying all the essential nutrients for healthy growth. Feed does not contain ingredients of genetically modified origins, antibiotics or growth hormones or growth promoters.

Όλα τα πιάτα παρασκευάζονται από σολομό Νέας Ζηλανδίας Ōra & Regal King, που είναι μια μοναδική ράτσα Βασιλικού σολομού για γαστρονομική τελειότητα. Τα κύρια συστατικά της τροφής είναι πολύπλοκα λίπη και ποιοτικές πρωτεΐνες, μαζί με υδατάνθρακες και βασικές βιταμίνες και μέταλλα. Έχουν δεσμευτεί να καλλιεργούν υγιεινό και θρεπτικό Βασιλικό σολομό με βιώσιμο τρόπο. Οι ζωοτροφές έχουν σχεδιαστεί ειδικά από διατροφολόγους για να παρέχουν αρκετή ενέργεια για να ευδοκιμήσει ο σολομός, παρέχοντας ταυτόχρονα όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για υγιή ανάπτυξη. Οι ζωοτροφές δεν περιέχουν συστατικά γενετικά τροποποιημένης προέλευσης, αντιβιοτικά ή αυξητικές ορμόνες ή αυξητικούς παράγοντες.

## ŌRA KING IS TO SALMON AS WAGYU IS TO BEEF

The naturally high oil content in Ōra King salmon can be seen in the striking marbled fat lines within the bright orange flesh, instantly drawing comparison to Wagyu.

## Ο ŌRA KING ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΝ ΣΟΛΩΜΟ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ WAGYU ΣΤΟ ΒΟΔΙΝΟ.

Η φυσικά υψηλή περιεκτικότητα σε λάδι στον σολομό Ōra King φαίνεται στις εντυπωσιακές μαρμαρίνες γραμμές λίπους μέσα στη λαμπερή πορτοκαλί σάρκα, που συγκρίνουν αμέσως με το Wagyu.

## Sea Bass

All dishes are prepared from certified and locally produced from Kimagro company that uses only top reputable Fish Feed suppliers that are sustainable in their own practices; sourcing their fishmeal and fish oils from responsibly managed fisheries, using efficient feed transportation and waste management. Levantina Sea Bass from Kimagro, having participated in the International Taste & Quality Institute (iTQi) competition, received the Diamond Award, which is the highest rank. The company was awarded for the quality and flavour of the Levantina Fish it produces. The award puts Cyprus at the top of the list of fish farming countries in the world.

Όλα τα πιάτα παρασκευάζονται από πιστοποιημένα και τοπικά παραγόμενα από την εταιρεία Kimagro που χρησιμοποιεί μόνο κορυφαίους αξιόπιστους προμηθευτές Ιχθυοτροφών που είναι βιώσιμοι στις δικές τους πρακτικές. να προμηθεύονται τα ιχθυάλευρα και τα ιχθυέλαια από αλιεία με υπεύθυνη διαχείριση, χρησιμοποιώντας αποτελεσματική μεταφορά ζωοτροφών και διαχείριση απορριμμάτων. Το Levantina Sea Bass από την Kimagro, έχοντας συμμετάσχει στον διαγωνισμό International Taste & Quality Institute (iTQi), έλαβε το Diamond Award, που είναι η υψηλότερη κατάταξη. Η εταιρεία βραβεύτηκε για την ποιότητα και τη γεύση του ψαριού Levantina που παράγει. Το βραβείο τοποθετεί την Κύπρο στην κορυφή της λίστας των χωρών ιχθυοκαλλιέργειας στον κόσμο.



