

[BACK TO WEBSITE](#)

海 umí

- WELLNESS EARLY MENU
- ALL DAY MENU
- DINNER MENU

WELLNESS EARLY MENU

food for life by the sea

from 08:30 till 18:00



ΠΡΩΙΝΑ - ΣΝΑΚΣ / BREAKFAST - SNACKS

- 01. Οργανικό Γιαούρτι καρύδας ή ζωικής προέλευσης**
φρούτα εποχής, ξηρούς καρπούς, topping ταχίνι με αγαύη
- Organic coconut yogurt or cow's milk greek yogurt**
seasonal fruits, nut mix, tahini and agave topping



- 02. Οργανικό Γιαούρτι σόγιας ή ζωικής προέλευσης**
μπουκιές φρυγανισμένο προζυμένιο ψωμιού, αγγούρι & καρότο julienné, δύσμος, μαϊντανός, καπνιστό γλυκό μπούκοβο, sunflower seeds, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Organic soy yogurt or cow's milk greek yogurt**
toasted sourdough bread bites, cucumber and carrot julienne, peppermint, parsley, smoked sweet chili flakes, sunflower seeds, extra virgin olive oil



- 03. Πουτίγκα τσολα***
φρούτα εποχής, σιρόπι αγαύης
- Chia pudding**
seasonal fruits, agave syrup



- 04. Πουτίγκα τσολα* σοκολάτας**
ξηροί καρποί, σταφίδες, μπανάνα, σταγόνες σοκολάτας
- Chocolate chia pudding***
nut mix, raisin, banana, chocolate drops



*οι πουτίγκες παρασκευάζονται με γάλα αμυγδάλου
*puddings are made with almond milk

στα παραπάνω πιάτα η επιλογή των προϊόντων φυτικής προέλευσης αποτελεί vegan και lactose free επιλογή
The dishes above are a vegan and lactose free choice if you pick the plant based product option

- 05. Pancakes αμυγδάλου και βρώμης**
σάλτσα φρέσκων φρούτων με σπόρους τσολα, οργανικό γιαούρτι καρύδας και topping αμυγδαλοβούτυρου
- Almond and oatmeal pancakes**
fresh fruit sauce with chia seeds, organic coconut yogurt, almond butter topping



- 06. «Σφουγγάτο» ομελέτα φούρνου**
με κολοκυθάκι, τυρί φέτα και δύσμος
- “Sfougato” omelette**
with zucchini, feta cheese, spearmint



- 07. Αυγά στραπατσάδα**
με φρέσκα τομάτα, φέτα, βασιλικός
- Greek scrubbled eggs**
with fresh tomato, feta cheese, basil



- 08. Κρέπες κόκκινης φακής**
με επιλογή από

- a) ψητές γαρίδες ή καπνιστό σολομό

και σπιτική μους ταραμά, σπανάκι σωτέ, chives

Red lentil crepes
with

- a) grilled shrimps or
b) smoked salmon

with homemade taramosalata mousse, sautéed spinach, chive



- 09. Πίτα σε ατομικό φύλλο σφολιάτας με**

- a) κρέμα τυριών, τοματίνια και δύσμο

- b) σπανάκι, πράσσο και μυρωδικά

Home made pie in puff pastry filled with

- a) creamed cheese mix, cherry tomatoes, spearmint

- b) spinach, leak and herbs



- 10. Open sandwich**

(επιλέξτε φρυγανισμένο ψωμί προζυμένιο από οργανικά άλευρα ή από αλεύρι Ζέας) με

- a) τυρί φέτα, τομάτα, πέστο ψητής πιπεριάς, ελιές, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ρίγανη*

- b) ψητές γαρίδες ή καπνιστό σολομό, αβοκάντο, φύλλα ρόκας, καπνιστό γλυκό μπούκοβο, λάιμ, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο*

- γ) μπριάμ με λαχανικά εποχής, ντομάτα, ταχίνι, βασιλικός, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο*

Open sandwich

(choose between toasted sourdough bread made of organic plain flour or zea flour) with

- a) feta cheese, tomato, roasted pepper pesto, extra virgin olive oil, oregano

- b) grilled shrimps or smoked salmon, avocado spread, arugula, smoked sweet chili flakes, lime, extra virgin olive oil*

- c) greek ratatouille, tomato, tahini, basil, extra virgin olive oil

* συνοδέψτε το sandwich σας με “sunny side up” ή “scrambled” αυγά

* enjoy your sandwich with “sunny side up” or “scrambled” eggs

ΣΑΛΑΤΕΣ / SALADS



11.

Χωριάτικη

συνοδεύεται με ψημένο προζυμένιο ψωμί

Greek salad

accompanied with toasted sourdough bread



12.

Ψητές γαρίδες

αγγούρι και κολοκυθάκι, καπαρόφυλλα, κρεμμύδι, μυρωδικά, dressing γιαουρτιού φυτικής προέλευσης

Grilled shrimps

cucumber and zucchini, caper leaves, onion, herbs, dressing of plant based yogurt



13.

“Niçoise”

με ψητό σολομό, αυγό, αβοκάντο, ελιές, ντοματίνια, μαρούλι, κρεμμύδι, βασιλικός

“Niçoise”

with grilled salmon, egg, avocado, olives, cherry tomatoes, lettuce, spring onion, basil



14.

Φακές “beluga”

με παξιμαδι λαδιού, ντομάτα, φύλλα ρόκας, κρεμμύδι, σέλερυ, μαϊντανός, μουστάρδα “a la ancienne”, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

“Beluga” lentil salad

with oil rusks, tomato, arugula, onion, celery, whole grain mustard, extra virgin olive oil



15.

“Buddha bowl”

πληγούρι, ρεβύθια, αβοκάντο, καλαμπόκι, αγγούρι, πράσινη σαλάτα, βασιλικός, μαϊντανός, dressing αμυγδαλοβούτυρου.

“Buddha bowl”

groats, chick peas, avocado, corn, cucumber, green salad, basil, almond butter dressing



ΖΕΣΤΑ ΠΙΑΤΑ / HOT DISHES

16.

Μελιτζάνες φούρνου

με αυγά αυγά μάτια*

Oven cooked aubergines
with sunny side up eggs

17.

Burger

με επιλογή από

a)
b)
γ)
δ)**μπιφτέκι μοσχαρίσιο** (100%)
μπιφτέκι μαύρων φασολιών
ψητό κοτόπουλο
ψητό λαυράκι

και σπανάκι σωτέ, aivar (pesto ψητής πιπεριάς), vegan μαγιονέζα, ντομάτα. Συνοδεύεται με ψητά παντζάρια και ψητό καλαμπόκι

a)
b)
c)
d)**Burger**

with a choice of

Veal patty (100%)
Black beans patty
Grilled chicken fillet
Grilled seabass

and spinach sautéed, aivar (roasted pepper pesto), vegan mayo, tomato. Accompanied with roasted beetroots and corn

18.

Σπανακόρυζο

με konjac ρύζι (no carbs) και γιαούρτι φυτικής προέλευσης (vegan) ή φέτα *

Spanakorizo

with konjac rice (no carbs) and plant based yoghurt (vegan) or feta cheese*



19.

“Puttanesca” noodles**

γαύρος μαρινάτος, ρεβύθια, τομάτα, ελιές, κάρφη, μαϊντανός

“Puttanesca” noodles** marinated anchovies, chick peas, tomato, olives, caper, parsley

20.

“Aivar” noodles**

pesto ψητής πιπεριάς, βούτυρο αμυγδάλου, soy sauce, βασιλικός

**“Aivar” noodles**** roasted pepper pesto, almond butter, soy sauce, basil

21.

“Cottage cheese” noodles**

φρεσκοτριμμενη ντομάτα, φινόκιο, δυόσμος

“Cottage cheese” noodles** fresh grated tomato, fennel, spearmint

22.

Κοτόπουλο φιλέτο

σε σάλτσα μαυροδάφνης, σέλερυ, καρότο με κριθαράκι ολικής άλεσης, ελάχιστη κρέμα

Chicken fillet

in mavrodaphni sweet wine, celery, carrot, whole grain orzo pasta, dash of cream



23.

Μοσχάρι φιλέτο

με βούτυρο «σοφρίτο», συνοδεύεται με ψητά πατζάρια και μπριάζ με λαχανικά εποχής

Veal fillet

with “sofrito” butter, assorted with roasted beetroots and greek ratatouille



24.

Μερίδα ψωμί / A portion of breadεπιλέξτε / choose** **soba** ή/οr **shirataki** (no carbs) konjac noodles

ALL DAY MENU

from 08:30 till 01:00 (midnight)

BITES

STEAMED N' FRIED



01. **Dumplings με λαχανικά / Dumplings with vegetables**



A) Ατμού (αναμονή 20') / **Steamed** (required time 20')
B) Τηγανιπα / **Fried**



02. **Dumplings με κοτόπουλο / Dumplings with chicken**

A) Ατμού (αναμονή 20') / **Steamed** (required time 20')
B) Τηγανιπα / **Fried**



03. **Dumplings με γαρίδα / Dumplings with shrimp**

A) Ατμού (αναμονή 20') / **Steamed** (required time 20')
B) Τηγανιπα / **Fried**



04. **Shao Mai (6pcs)**
dumplings ατμού με ψάρι και γαρίδα (αναμονή 20')

Shao Mai (6pcs)
steamed dumplings with fish and shrimps steamed (required time 20')



05. **Sea food deli pounces (6pcs)**
τηγανιτά πουγκάκια με ψάρι και γαρίδα

Sea food deli pounces (6pcs)
fried with fish and shrimps

06. **Γαρίδες «tempura» (4τμχ)**

“Tempura” shrimps (4pcs)



07. **Τηγανιπές καβουροδαγκάνες surimi πανέ (4τμχ)**
με spicy mayo sauce

Fried breaded surimi claws (4pcs)
with spicy mayo sauce



ROLLS

08. **Ποικίλια dumplings ατμού (24pcs)**
Mix steamed dumplings (24pcs)

09. **Ποικίλια Τηγανητών dumplings**
 deli rounces, γαρίδες tempura, καβουροδαγκανες surimi, dumplings λαχανικών (20pcs)
Mix Fried dumplings
 Deli rounces, tempura Shrimps, breaded surimi claws, vegetables dumplings (20pcs)

ΣΑΛΑΤΕΣ / SALADS



10. **Φασόλια Edamame**
 με χοντρό αλάτι και νιφάδες τσίλι
Edamame beans
 with sea salt and chili flakes

11. **Πράσινες ελιές**
 με αμύγδαλο, μαριναρισμένες σε γυζι, λεμόνι αρωματικό ελαιόλαδο
"Buddha bowl"
 groats, chick peas, avocado, corn, cucumber, green salad, basil, almond butter dressing

ΣΤΡΕΙΔΙΑ / OYSTERS



12. **Στρείδια/ Oysters**
 fin de Claire Colomban

2 τμχ. / 2 pcs

6 τμχ. / 6 pcs

12 τμχ. / 12 pcs

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ / DESSERTS



13. **Φοντού σοκολάτας**
 με φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα
Chocolate fondue
 with fresh n' dried fruits

14. **Steamed chocolate cake**

15. **Coconut cheesecake**
 with mango topping

DINNER MENU

from 18:00 till 01:00 (midnight)

ΣΑΛΑΤΕΣ / SALADS



01.

Noodles salad

soba (φαγόπυρου) noodles, μαριναρισμένα λαχανικά, dressing φυσικοβούτυρου με κόλιαντρο και τζίντζερ με επιλογή από:

Noodles salad

soba noodles, marinated vegetables, peanut butter dressing with coriander and ginger with a choice of:

A) Φασόλια σόγιας / Soy beans



B) Φιλέτο κοτοπουλο / Chicken fillet

Γ) Γαρίδες / Shrimps



02.

Μαριναρισμένα βρώσιμα φύκια wakame και σουσαμι

Wakame marinated seaweed salad with sesame



03.

Γλυκοπατάτες, χουρμάδες, νεροκάρδαμο (ή ροκα), σπανάκι, αγγούρι, wonton chips, dressing ginger / καρότου

Sweet potatoes, dates, watercress (arugula), spinach, cucumber, wonton chips, ginger/carrot dressing



04.

Μαριναρισμένο καλαμάρι

σε γάλα καρύδας, τσίλι, ginger, lime, σπανάκι, ρόκα, αγγούρι, flakes καρύδας

Marinated calamari

in coconut milk, ginger, chili, lime juice, spinach, arugula, cucumber, coconut flakes



05.

Φασόλια Edamame

με χοντρό αλάτι και νιφάδες τσίλι

Edamame beans

with sea salt and chili flakes



06.

Καβουροσαλάτα

με σουρίμι, μαγιονέζα, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανός, κόκκινη & πράσινη πιπεριά

Surimi crabsalad

mayonnaise, spring onions, parsley, red and green bell peppers



07.

Ωμό φιλέτο λαυράκι (120gr)

μαριναρισμένο σε "tiger milk" (κρύα αρωματική σάλτσα εσπεριδοειδών) με ανανά και passion fruit

Raw sea bass fillet (120gr)

marinated in "tiger milk" (chill aromatic citrus sauce) with pine apple and passion fruit

STEAMED N' FRIED



08. **Bao buns** (3 τμχ / 3 pcs)
A) Τραγανό κοτοπουλο πανέ* / **Crispy chicken***
B) Γαρίδα τεμπουρα* / **Tempura shrimp***
Γ) Μπιφτέκι λαχανικων πάνε* / **Crispy vegetables patty***



*Γλυκία και πικάντικη σάλτσα, πίκλες κρεμμυδιού, αγγουριού
 *Sweet and spicy sauce, pickled onion n' cucumber



12. **Shao Mai** (6pcs)
 dumplings ατμού με ψάρι και γαρίδα (αναμονή 20')
Shao Mai (6pcs)
 steamed dumplings with fish and shrimps steamed (required time 20')



09. **Dumplings με λαχανικά / Dumplings with vegetables**
A) Ατμού (αναμονή 20') / **Steamed** (required time 20')
B) Τηγανίπα / Fried



13. **Sea food deli pounces** (6pcs)
 τηγανιτά πουγκάκια με ψάρι και γαρίδα
Sea food deli pounces (6pcs)
 fried with fish and shrimps



10. **Dumplings με κοτόπουλο / Dumplings with chicken**
A) Ατμού (αναμονή 20') / **Steamed** (required time 20')
B) Τηγανίπα / Fried



14. **Γαρίδες «tempura»** (4τμχ)
“Tempura” shrimps (4pcs)



11. **Dumplings με γαρίδα / Dumplings with shrimp**
A) Ατμού (αναμονή 20') / **Steamed** (required time 20')
B) Τηγανίπα / Fried



15. **Τηγανιές καβουροδαγκάνες surimi πανέ** (4τμχ)
 με spicy mayo sauce
Fried breaded surimi claws (4pcs)
 with spicy mayo sauce

MEAT N' FISH

16. **Κοτόπουλο φιλέτο** (200γρ)
σε σάλτσα "Yakitori"

Chicken fillet (200gr)
in "Yakitori" sauce



17. **Χοιρινή πανσέτα** (200γρ)
γλασσαρισμένη με γλυκιά
και πικάντικη σάλτσα

Pork belly (200gr)
glazed with sweet n' spicy sauce



18. **Μοσχάρι φιλέτο** (200γρ)
σε σάλτσα "Yakitori"

Veal fillet (200gr)
in "Yakitori" sauce



19. **Πλατώ κρεατικών**
(κοτόπουλο φιλέτο, χοιρινή πανσέτα, μοσχάρι φιλέτο)

Mix meat "plateau"
(chicken fillet, pork belly, veal fillet)

20. **Φιλέτο σολομού** (180γρ)
σε σάλτσα "Teriyaki"

Salmon fillet (180gr)
in "Teriyaki" sauce



21. **Γαρίδα**
"Asian Style" (4τμχ)

Shrimps
"Asian Style" (4pcs)



22. **Λαυράκι φιλέτο** (180γρ)
γλασσαρισμένη σε σάλτσα
"sweet miso"

Sea bass fillet (180gr)
glazed in "sweet miso" sauce



23. **"Asian seared"**
φιλέτο τόνου (200γρ)

"Asian seared"
tuna fillet (200gr)



24. **Μερίδα ρύζι**

Rice portion

4,00 €

25. **Λαχανικά stir fried**

Stir fried vegetables

26. **Πλατώ ψαριών**
(φιλέτο σολομού, φιλέτο λαυράκι, φιλέτο τόνου)

Fish platter
(salmon fillet, sea bass fillet, tuna fillet)

ROLLS

27. **Gunkan style maki** (3 pcs)
Με / with



A) Μαριναρισμένα φύκια
Wakame seaweed

B) Surimi σαλάτα
Surimi salad

Γ) Μαριναρισμένο λαυράκι,
με ανανά και passion fruit

Marinated seabass
with pineapple n' passion fruit

Δ) Καπνιστό σολομό,
Philadelphia, άνηθος

Smoked salmon,
Philadelphia, dill

35. ***Inside out με**
ψητά σπαράγγια,
αβοκάντο, καρότο,
vegan μαγιονέζα, chili



Inside out roll with
roasted asparagus,
avocado, carrot, vegan
mayonnaise, chili

36. ***Inside out roll με γαρίδα,**
pink mayo, tobikko,
unagi sauce

Inside out roll with shrimps,
pink mayo, tobikko, unagi sauce

37. ***Inside out roll με σολομό,**
pink mayo, tobikko,
σουσαμι, σως teriyaki

Inside out roll with salmon,
pink mayo, tobikko, σουσαμι,
sauce teriyaki

38. ***Inside out roll**
με καπνιστό σολομό,
τυρί Φιλαδέλφεια, αγγούρι,
αβοκάντο, άνηθος

Inside out roll with
smoked salmon,
Philadelphia cream cheese,
cucumber, avocado, dill

39. ***Avocado Dragon roll**
με γαρίδα tempura,
αγγούρι, spicy sauce

Avocado Dragon roll
with tempura shrimps,
cucumber, αβοκάντο,
spicy sauce

40. ***Unagi Dragon roll**
με γαρίδα "tempura",
μαριναρισμένο χέλι, αγγουρι,
spicy sauce, unagi sauce

Unagi Dragon roll
with "tempura" shrimp,
marinated eel, tempura
shrimps, cucumber, spicy
sauce, unagi sauce

41. ***Rainbow roll με topping**
μαριναρισμένο χέλι,
καπνιστό σολομό,
αβοκάντο, γαρίδα tempura,
αγγουρι, tobikko, unagi sauce,
μαγιονέζα

Rainbow roll with marinated
eel, smoked salmon,
avocado, tempura shrimps, cucum-
ber, tobikko, unagi sauce, mayo

*8pcs

ROLLS

42. **Sushi mix no1. (38pcs)**

Gunkan style maki, (27a & 27b)maki avocado, inside out με κοτόπουλο “teriyaki” , inside out με γαρίδα, rainbow roll

Gunkan style maki, maki avocado, inside out with “teriyaki” chicken, inside out with shrimps, rainbow roll

43. **Sushi mix no2. (52pcs)**

Gunkan style maki, (26a, 26b, 26c, 26d) maki σολομό, maki avocado, maki με ψητό λαυράκι, avocado dragon roll, inside out με ψητά σπαράγγια

Gunkan style maki, maki roll in salmon, maki avocado, maki with Roast seabass, avocado dragon roll, inside out with roasted asparagus

44. **Ποικίλια dumplings ατμού (24pcs)**

Mix steamed dumplings (24pcs)

45. **Ποικίλια Τηγανητών dumplings**

deli pounces, γαρίδες tempura, καβουροδαγκανες surimi, dumplings λαχανικών (20pcs)

Mix Fried dumplings

Deli pounces, tempura Shrimps, breaded surimi claws, vegetables dumplings (20pcs)

46. **Στρείδια/ Oysters**

fin de Claire Colomban

2 τμχ. / 2 pcs

6 τμχ. / 6 pcs

12 τμχ. / 12 pcs

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ / DESSERTS



47. **Φοντύ σοκολάτας** με φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα

Chocolate fondue
with fresh n' dried fruits

48. **Steamed chocolate cake**

49. **Coconut cheesecake** with mango topping

* Για εκδόσεις τιμολογίων απαιτείται η ενημέρωση του προσωπικού μας εκ των προτέρων.

- Για τυχόν αλλεργίες παρακαλώ ενημερώστε τον σερβιτόρο
- Το κατάστημα διαθέτει υποχρεωτικά φύλλα διαμαρτυρίας για τους πελάτες σε ειδική θέση δίπλα στην έξοδο
- Οι τιμές είναι σε ευρώ και μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση
- Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται όλες οι νόμιμες επιβαρύνσεις
- Ο πελάτης δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό στοιχείο (απόδειξη ή τιμολόγιο)
- Αγορανομικός υπεύθυνος Γιώργος Τσονάς

* You are kindly requested in case you wish an invoice to inform our staff in advance.

- Please let your waiter know of any food allergies
- We use extra virgin olive oil in our salads and all our dishes and we fry in sunflower oil
- The shop provides a complaint box • Prices are in euros and may change without notice
- Prices include VAT & Municipal TAX.
- Consumers are not obliged to pay if they do not receive a printed legal statement of Payment (receipt or invoice)
- Food Business Operator: George Tsonas

[BACK TO WEBSITE](#)