



RULE#1  
**HAVE A GREAT DAY**

## ALL DAY MENU

από τη 14:00 μέχρι τις 00:00



Ποικιλία αλλαντικών μικρή / μεγάλη 12€ / 18€

Ποικιλία τυριών μικρή / μεγάλη 12€ / 18€

Πράσινη σαλάτα , καλαμπόκι , dressing εσπεριδοειδών ,  
φιλέτο κοτόπουλο , αβοκάντο , πιτάκια & γραβιέρα Άρτας με 4 πιπέρια. 12€

🍌 Τοματίνια Σαντορίνης με μπουράτα & πέστο κάνναβης με αβοκάντο. 11€

Tartar από μοσχίδα με κολοκυθάκια , κουκουναρί & αυγολέμονο. 11€

Λευκό ψάρι , χυμοί εσπεριδοειδών , τομάτα , αχινός , κρεμμύδι , αγγούρι , φρούτα εποχής , βασιλικό , τζίντερ. 19€

🍌 Spaghetti caccio e peppe, μαγιά. 12€

Φρεγκόλα με γαρίδες , σάλτσα τομάτας , μυρωδικά & κρέμα λεμόνι. 19€

Φιλέτο ψαριού ημέρας στην σχάρα , μυρωδικά , τριμμένη τομάτα κρεμμύδι , πόνζου , πάνκο & σαλάτα εποχής. 19€

Κοπή βοδινού , ταμπουλέ , σάλτσα σόγιας με τζίντζερ και μυρωδικά. 21€

Κεφτεδάκια αρνιού , μελιτζάνα , freekeh , γιαούρτι με ταχίни , δυόσμο , μαϊντανό και σφένδαμο. 14€

F&S pancakes με nuggets κοτόπουλου , μπεσαμέλ & coleslaw. 10€

F&S club sandwich sandwich με κροκέτες κοτόπουλου & μπεσαμέλ. 12€

Flatbread με γραβιέρα Αργολίδος με τρούφα , σάλτσα τομάτας ,μανιτάρια,  
μαριναρισμένα τοματίνια , ρόκα & προσιούτο. 9€

Rolls γαρίδας σε μπριός με μαγιονέζα & μυρωδικά. 11€

Μοσχαρίσιο burger, homemade μαγιονέζα , πίκλα αγγουράκι,  
καραμελωμένα κρεμμύδια , τομάτα & μπέικον. 12€

## SIDES



🍌 Πατάτες τηγανητές με μαγιονέζα & σχοινόπρασο. 4€

🍌 Φασολάκια με δυόσμο, τριμμένη τομάτα & σόγια. 4€

## DESSERTS



Τερίνα σοκολάτας, καραμέλα miso, μαρέγκα, φυστίκια καραμελωμένα, ζελέ raspberry. 10€

Παγωτό φυστίκι , κράμπλ αμυγδάλου , τριμμένος χαλβάς & τόνκα. 9€

F&S τιραμισού 9€

# BREAKFAST

σερβίρεται μέχρι τις 14:00



F&S pancakes με nuggets κοτόπουλου , μπεσαμέλ και coleslaw. 10€  
Προσθέστε τηγανητό αυγό +1,5€

2 Ποσέ αυγά σε brioche με αλλαντικό πορκέτα Καρδίτσας , κρέμα γραβιέρας Αργολίδος , γουακαμόλε ,  
μαριναρισμένα τοματίνια , τσία και κάνναβη 8€

Τόστ με προζυμένιο ψωμί με καπνιστή γαλοπούλα , edam , γουακαμόλε , μαγιονέζα  
και τηγανητό αυγό. 8€

F&S club sandwich με κροκέτες κοτόπουλου και μπεσαμέλ 12€

Pancakes με σοκολάτα , φρούτα και καρύδια 8€

Cinnamon roll , φιστίκι Αιγίνης και κρέμα από σοκολάτα valrhona dulcey 9€

GOOD MOOD  
GOOD MOOD  
GOOD TIMES

GOOD FOOD  
GOOD PEOPLE

## COFFEE



### ESPRESSO

Regular, Stretto, Lungo, Macchiato 2,50€  
Espresso διπλός 3€  
Espresso freddo 3,30€

### ΜΕΓΑΛΑ

Cappuccino 3,50€  
Cappuccino διπλός 4€  
Flat white 3,50€  
Latte 3,50€  
Cappuccino freddo 3,50€

### ΦΙΛΤΡΟΥ

Φίλτρου 3,50€  
Cold brew 4€

### ΣΤΙΓΜΙΑΙΟΣ / ΜΠΡΙΚΙ

Nescafé Frappé 3,30€  
Ελληνικός 2,50€  
Ελληνικός διπλός 3€

### STRICTLY VEGAN\*

με γάλα αμυγδαλού

Vegan cappuccino 4€  
Vegan matcha latte 4€  
Vegan ζεστή σοκολάτα  
(ζεστή ή κρύα) 4€

## BEVERAGES



### ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ

Ζεστή ή κρύα σοκολάτα γάλακτος 3,50€  
Ζεστή σοκολάτα με  
αλμυρή καραμέλα *salted caramel* 4€  
Ζεστή σοκολάτα με πορτοκάλι 4€

### ΤΣΑΙ

Ζεστό/κρύο τσάι  
ρωτήστε για τις ποικιλίες 3,50€  
Red tea latte *decaffeinated* 4€

### ΦΥΣΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ

Χυμός πορτοκάλι 4€  
**Δύναμη** - Μπανάνα, πορτοκάλι, μέλι,  
κανέλα 5€  
**Αντιοξειδωτικός** - Πράσινο μήλο, αγγούρι,  
αβοκάντο, βασιλικός 5,50€  
**Ενέργεια** - Ανανάς, μάγκο, σπανάκι 5,50€  
**Ενυδάτωση** - Φραμπουάζ, μπανάνα,  
νερό καρύδας, μέντα 5,50€

### ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Μηλοκλέφτης *μηλίτης* 5€  
Three Cents pink grapefruit soda 4,50€  
Three Cents ginger beer 4,50€  
F&S Homemade soda 5€  
Coca cola / Coca cola light 3,30€  
Perrier 3,50€

## ΜΠΥΡΕΣ



### ΒΑΡΕΛΙ

MAMOS Lager 400ml 5€  
ΑΘΗΝΕΟ Lager 400ml 6€  
Erdinger Weissbier 500ml 6€

### ΜΠΟΥΚΑΛΙ 330ml

McFarland - Red Ale 5,50€  
Stella Artois - Pilsner 5€  
ΠΙΚΡΗ - India Pale Ale 6€  
Blame The Sun - Tropic Ale 6,50€  
EZA Premium Pilsner 5€  
Buckler - Alcohol Free 4€  
VOREIA Stout Beer 6€

Ο κατάλογος βασίζεται στην  
παράδοση και στην εποχικότητα  
των πρώτων υλών.

Υποστηρίζουμε ντόπιους μικρούς  
παραγωγούς & βιολογικές  
καλλιέργειες.

Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούμε  
είναι βιολογικό, έξτρα παρθένο, με  
χαμηλό δείκτη οξύτητας. Τα κρέατα  
& ψάρια μας είναι νωπά.

Παρακαλούμε ενημερώστε μας για  
τυχόν αλλεργίες.