



Healthy
Bites



Freshly prepared for you every day with the finest ingredients

We deliver fast and for free!

Orders / Παραγγελίες

22254338

22254349

www.healthybites.com.cy

SANDWICHES | SALADS | SUSHI | BIO & ORGANIC PRODUCTS | PLATTERS | CAKES | PASTRIES | FRESH JUICES | YOGHURTS | BEVERAGES

Fresh salads

Made of fine ingredients of the highest quality.

Όλες οι σαλάτες συνοδεύονται με επιλογή από σως καίσαρα, βινεγκρέτ, βαλσάμικο με μέλι και επιλογή από ψωμάκι πολύσπορο, καλαμποκόψωμο ή λινάρι.

All salads are accompanied with a choice of Caesar sauce, vinaigrette or balsamic vinegar and honey dressing as well as a choice of multi-seed brown bread, corn bread or linseed bread.

GREEK SALAD

Αγγουράκι, ντομάτα, φέτα, μαρούλι
Cucumber, tomato, feta, lettuce

5.50€

ROCKET AND PARMESAN SALAD

Ρόκα, παρμεζάνα, πινόλια
Rocket, parmesan and pine nuts

5.50€

CHICKEN CEASAR SALAD

Μαριναρισμένο κοτόπουλο, μαρούλι, παρμεζάνα, κρουτόνια
Marinated chicken, lettuce, parmesan, croutons

5.50€

ANARI SALAD

Μαρούλι, ρόκα, αναρή, αποξηραμένο σύκο, καρύδια
Lettuce, rocket, anari cheese, dry fig, pecan nuts

5.50€

PASTA SALAD

Πέννες, σως πέστο, ρόκα, μαρούλι, παρμεζάνα, ντοματίνια
Penne, pesto sauce, rocket, lettuce, parmesan, small tomatoes

5.50€

SEASONAL FRUIT SALAD

Ανάμεικτα φρούτα εποχής
Mixed Seasonal fruits

3.50€

EDAMAME

Πράσινα φασολάκια σόγιας με αλάτι κρύα ή ζεστά
Green soybeans served cold or hot

3.50€

SASHIMI SALAD

Επιλογή Σολομός ή Τόνος sashimi (60γραμ.) πάνω από λαχανικά σαλάτας με γλυκό σως κρεμμύδι
Choice of salmon or *tuna sashimi with mixed salad greens and sweet onion dressing

6.50€

SEAWEED SALAD - HIYASHI WAKAMI

Φύκια & κρύα νούτολς με σάλτσα από τσίλι και λεμόνι
Seaweed & cold noodle salad with lemon chili sauce

6.50€





sushi by **SUSHI** 

MINI MAKI BOX

2 pieces California Maki, 2 Pieces Salmon Maki,
2 pieces Shrimp & Mango Maki & 2 pcs Tuna Maki

6.50€

CALIFORNIA MAKI BOX

8 pieces of California Maki

6.75€

SALMON AND CALIFORNIA BOX

4pcs California Maki, 3pcs Salmon Sushi

8.00€

SUSHI AND MAKI BOX

2 Salmon Sushi, 2 Shrimp Sushi,
2 pcs Salmon Maki, 2pcs California

8.50€

BIG MAKI BOX

4 Pcs California Maki, 4 pcs Salmon Maki,
4 pcs Shrimp Avocado Maki

9.75€



Freshly made soups

**Διαθέτουμε καθημερινά δύο φρέσκες σούπες από τις πιο κάτω επιλογές:
We have available everyday two soups of the following:**

Χορτόσουπα Vegetable Soup	2.50€
Μανιταρόσουπα Mushroom Soup	2.50€
Αβγολέμονο Avgolemono	2.50€
Τραχανάς Trahanas	2.50€
Σούπα της ημέρας Soup of the day	2.50€

The Healthy Bites sandwich selection

All recipes are available with Gluten Free Baguette or Italian Ciabatta bread on request.

cold eat sandwiches

MOZZARELLA MADNESS CIABATTA

Ψωμί ciabatta, μοτσαρέλα, ντομάτα, φύλλα βασιλικού, βαλσάμικο, ελαιόλαδο
Ciabatta bread, mozzarella, tomato, fresh basil, balsamic vinegar, olive oil

4.50€

CHICKEN CLUB WEDGE

Μαύρο ψωμί slice, κοτόπουλο, τυροκαυτερή, μαρούλι, ντομάτα
Brown slice bread, chicken, tyrokafteri, lettuce, tomato

4.60€

TANDOORI CHICKEN WRAP

Τορτίλα, μαριναρισμένο στήθος κοτόπουλο, mango chutney, γιαούρτι, μαρούλι, μπαχαρικά tandoori
Tortilla, marinated chicken breast, mango chutney, yoghurt, lettuce, tandoori spices

4.60€

GRILLED VEGETABLE WRAP

Τορτίλα, φρέσκα λαχανικά στη σχάρα, τραγανιστό κρεμμύδι, ντομάτα, αγγουράκι
Tortilla, grilled vegetables, crispy onion, tomato, cucumber

4.60€

THE GREEK WRAP

Μελιτζανοσαλάτα, ρόκα, φέτα, λιαστή ντομάτα
Egg plant salad, rocket, feta cheese, sun dried tomatoes

4.60€

TUNA WITH CURRY

Μαύρο πολύσπορο φραντζολάκι, τόνος μαριναρισμένος με κάρυ (χωρίς σκόρδο), μαρούλι, αγγουράκι, Kalopesas dressing
Brown multi-seed bread, tuna marinated with curry sauce (no garlic), lettuce, cucumber, Kalopesas dressing

4.50€

hot eat sandwiches

MOZZARELLA TOMATO CIABATTA

Ψωμί ciabatta, μοτσαρέλα, πέστο σως
Ciabatta bread, mozzarella, pesto sauce

4.60€





The classic sandwich selection

All recipes are available with Gluten Free Baguette or Italian Ciabatta bread on request.

cold eat sandwiches

PROSCIUTTO AND PARMESAN CHEESE

Ψωμί ciabatta, προσούτο, παρμεζάνα, ρόκα, λιαστή ντομάτα, βαλσάμικο
Ciabatta bread, prosciutto, parmesan cheese, rocket, sun dried tomato, balsamic vinegar

4.50€

HAM AND CHEESE

Ψωμί ciabatta, καπνιστό ζαμπόν, τυρί έμμενταλ, ντομάτα, σάλτσα ντομάτας
Ciabatta bread, roasted ham, emmental cheese, tomato, tomato sauce

4.50€

BLT WEDGE

Μαύρο ψωμί slice, τραγανιστό μπέικον, ντομάτα, μαρούλι, μαγιονέζα
Brown slice bread, crispy bacon, tomato, lettuce, mayonnaise

3.75€

MEXICAN WRAP

Τορτίλα, μαριναρισμένο στήθος κοτόπουλο, σοταρισμένες κόκκινες πιπεριές και κρεμμύδι, μαρούλι, σάλτσα ντομάτας, γιαούρτι, μεξικάνικα μπαχαρικά
Tortilla, marinated chicken breast, sautéed red peppers and onions, lettuce, tomato sauce, yoghurt, Mexican spices

4.60€

hot eat sandwiches

HAM AND CHEESE

Ψωμί ciabatta, καπνιστό ζαμπόν, τυρί έμμενταλ, σως πίτσας
Ciabatta bread, roasted ham, emmental cheese, pizza sauce

4.50€

FALAFEL WRAP

Τορτίλα, φαλάφελ, κόκκινες πιπεριές, σως ντομάτας
Tortilla wrap, falafel, red peppers, tomato sauce

4.60€

THE HAM AND CHEESE CROISSANT

Φρέσκο γαλλικό κρουασάν γεμιστό με ζαμπόν και τυρί
Fresh French croissant filled with ham and cheese

4.00€

SPICY CHICKEN WRAP

Τορτίλα, μαριναρισμένο κοτόπουλο, πίρι-πίρι σως, κόκκινα πιπέρια, τριμένο τυρί
Tortilla wrap, marinated chicken, piri piri sauce, red peppers, grated cheese

4.60€

LOUNTZA HALLOUMI

Ψωμί ciabatta, λούντζα σχάρας, χαλούμι σχάρας, σως ντομάτας
Ciabatta bread, grilled lountza, grilled halloumi, tomato sauce

4.50€

PIZZA PANINI

Ψωμί ciabatta, ζαμπόν, μπέικον, τυρί, μανιτάρια, πράσινες πιπεριές
πίτσα σως από ντομάτα
Ciabatta bread, ham, bacon cheese, mushrooms, green peppers, pizza tomato sauce

4.50€





Pastries, morning cakes & muffins

Fresh pastries

Τυλιχτή ταχινόπιτα / Twisted tahinopita	1.90€
Διπλό λουκάνικο / Twin sausage	2.50€
Χωριάτικο Λουκάνικο / Traditional sausage	2.50€
Σπανακόπιτα / Spinach pie	2.50€
Τυρόπιτα / Cheese pie	1.80€

THE HAM AND CHEESE CROISSANT

Φρέσκο γαλλικό κρουασάν γεμιστό με ζαμπόν και τυρί Fresh French croissant filled with ham and cheese	3.00€
---	-------

Gluten free products

Τέσσερα Μίνι Γαλλικά κρουασάν από βούτυρο / Four Mini French Butter Croissant	2.50€
Τέσσερα Μίνι Γαλλικά κρουασάν με σοκολάτα / Four Mini French Chocolate Croissant	2.50€
Πακέτο από Γαλλικά Μαντλέν / Pack of French Madeleine	3.00€

Muffins, cookies and small cakes

Μάφινς από Χαλεπιανό / Pistachio Muffins	1.80€
Μάφινς από Χαλεπιανό και βατόμουρα / Pistachio and raspberry Muffins	1.80€
Scones	1.50€
Μαλακά μεγάλα μπισκότα αμερικάνικου τύπου / Soft Large American style Cookies	1.50€
Πακέτα από μπισκότα βρώμης και χρυσόμηλο / Oats Biscuits Apricot (per pack)	3.50€
Πακέτα από Μπισκότα γαλλικού τύπου από Σοκολάτα, Μαστίχα, 7 αρτύματα και Κανέλα / Chocolate, Masticha, 7 spices or Cinnamon French Type Biscuits (per pack)	5.00€



Platters

Special platters can be prepared for business meetings, parties or even just for sharing. Platters presented below can be prepared daily in store. Orders must be given two hours prior to preferred delivery time to secure on time delivery. Just give us the number of persons you wish to satisfy with our platters and we will arrange everything else for you.

THE HEALTHY BITES PLATTER

Επιλογή από τέσσερα γιαουρτάκια Healthy Bites, ένα πακέτο από μπισκότα βρώμης και μούρα και έξι μικρές βιολογικές βάφλες με μέλι
Choice of four Healthy Bites yoghurts, a pack of oats and berry cookies and six small bio honey waffles

14.00€

THE BREAKFAST PLATTER

Οκτώ μικρά κέικ από χαλεπιανό και βατόμουρο, τέσσερα ζεστά σαντουίτς από ζαμπόν και τυρί, ένα λίτρο οργανικός χυμός πορτοκάλι ή μήλο
Eight small muffin and berry cakes, four ham and cheese sandwiches, 1 litre organic orange or apple juice

22.00€

THE PASTRIES PLATTER

20 Γλύκα και αλμυρά πιτάκια, 4 κρουασάν με ζαμπόν και τυρί
Selection of 20 sweet and savory pastries, 4 ham and cheese croissants

16.00 €

MIX N' MATCH PLATTER

Σάντουιτς ή wraps της επιλογής σας κομμένα μικρά κομματάκια (επιλέξτε τέσσερα είδη)
Selection of sandwiches or wraps from our menu cut in bite size pieces (choose any four options)

16.00 €

For custom made or other special platters please call our store and our staff will guide you through all your options.



freshly made own yoghurt recipes

Φρούτα του δάσους / Fruits of the forest	2.25€
Χρυσόμηλο / Apricot	2.25€
Μούρα / Berries	2.25€
Μέλι και καρύδια / Honey and nuts	2.25€
Fresh Seasonal Fruits available for sale (each)	0.75€



Fresh juice bar

*Squeezed on the spot with fine fruits
handpicked by our trained staff*

Χυμός πορτοκάλι / Orange juice	3.50€
Χυμός μήλο / Apple juice	3.50€
Χυμός καρότου / Carrot juice	3.50€
Φρούτα εποχής / Seasonal fruits	3.50€
Mix n Match	3.50€

Bio and Organic products

Bio and Organic chips

Go Pure Chips, χωρίς αλάτι / Unsalted 100gr	2.25 €
Go Pure Chips, με ρίγανη / Oregano 100gr	2.25 €
Go Pure Chips, με δενδρολίβανο / Rosemary 100gr	2.25 €
Rice Cake Bites, με αλάτι / Original 30gr	1.30 €
SOcrispy rice cakes, βαλσάμικο και ξύδι / Balsamic and vinegar 28gr	1.30 €
SOcrispy rice cakes, καπνιστή πάπρικα / Smoky paprika 28gr	1.30 €
SOcrispy rice cakes, Ιταλικά αρτύματα / Italian Herb 28gr	1.30 €
Banana Chips, φέτες αποξηραμένης μπανάνας καλυμμένα με μέλι / Sundried Banana chips covered with honey 200gr	2.90 €

Organic nuts

Κολοκυθόσπορος ανοικτός / Pumpkin seeds 200gr	3.90 €
Σουλτανίνα / Raisins 200gr	3.00 €
Ηλιόσπορος / Sunflower seeds 200gr	1.80 €

Organic chocolate selection

Green and Black's organic, Οργανική σοκολάτα υγείας 85% κακάο / Dark Chocolate 85% cacao 100gr	2.75€
Green and Black's organic, Οργανική Σοκολάτα γάλακτος με αμύγδαλα / Milk Chocolate and Almond 100gr	2.75€
Green and Black's Organic, Οργανική σοκολάτα υγείας 70% κακάο / Dark Chocolate 70% cacao 100gr	2.75€
Green and Black's Organic, Οργανική Σοκολάτα Μέντας / Mint 100gr	2.75€

Gluten free Bio products

Μπάλες Ανανά 100% και σοκολάτας / Chocolate and Pineapple 100% balls	4.95€
Μπάλες Ινδοκάρυδου 100% και σοκολάτας / Coconut 100% and chocolate balls	4.95€
Μπάλες Μάνγκο 100% και σοκολάτας / Mango 100% and chocolate balls	4.95€
Kidz οργανική ράβδος από φρούτα / Organic fruit bar	0.70€
Μαύρη σοκολάτα με κρέμα αμυγδάλου / Dark chocolate covered with marzipan	1.05€
Ράβδος από ινδοκάρυδο / Oskri Coconut bar	1.20€
Γκοφρέτες από κρέμα κακάο / Kakao Creme Wafer	2.90€
Γκοφρέτες από τσάι, καφέ και βανίλια / Tea, coffee and vanilla wafer	2.90€



Bio biscuits

Activa μπισκότα βερούκοκο / Biscuits, apricot 175gr	3.90 €
Activa μπισκότα φουντούκι σοκολάτα / Biscuits, hazelnut and chocolate 175gr	3.90 €
Activa μπισκότα αμύγδαλο / Biscuits, almond 175gr	3.90 €
BioKorn μπισκότα ινδοκάρυδο / Biscuits, coconut 150gr	3.85 €
BioKorn μπισκότα muesli σοκολάτας / Biscuits, muesli-chocolate 150gr	3.85 €
BioKorn παιδικά μπισκότα σοκολάτας / Biscuits, Biz Kidz (chocolate) 150gr	3.75 €

Hand made energy bars

OAT Snack, βανίλια / Vanilla 65gr	2.00 €
OAT Snack, λεμόνι / Lemon 65gr	2.00 €
OAT Snack, σοκολάτα / Chocolate 65gr	2.20 €
OAT Snack, γιαούρτι και άγρια μήλα / Yoghurt-Eldemerry 65gr	2.20 €

Healthy snacks!

Eat Natural Bar 50gr	1.90 €
Alpen light 24gr	1.25 €
Go Ahead yoghurt breaks 50gr	1.00 €

Paximadia

Παξιμάδια σταφίδας και αμυγδάλου / Raisin and almond paximadia 300gr	3.00 €
Παξιμάδια πορτοκάλι / Orange paximadia 300gr	2.60 €
Βιολογικά χειροποίητα κριτσίνια ολικής με σουσάμι / Bio sesame critsinia 120gr	2.90 €
Βιολογικά χειροποίητα κριτσίνια με σουσάμι / Bio sesame critsinia sitou 120gr	2.90 €



Organic coffee, teas & chocolate

*We only use vsta coffee, organic whole bean coffee.
100% fairtrade & organic vsta hot chocolate, 100% fairtrade*

Αμερικάνικου τύπου / Americano	2.50€
Εσπρέσο / Espresso	2.20€
Διπλός Εσπρέσο / Double espresso	2.50€
Καπουτσίνο / Carruccino	3.00€
Καφές όλο γάλα / Latte	3.00€
Καφές με γάλα σοκολάτας / Mocha	3.00€
Ζεστή σοκολάτα / Hot chocolate	3.00€
Παγωμένο Εσπρέσο / Fredo Espresso	2.50€
Παγωμένο Εσπρέσο με αφρόγαλα / Fredo Cappuccino	2.50€
Φραπέ / Frappe (Davidoff Coffee)	2.50€

Our tea selection

Dilmah Οργανικό Τσάι /Organic Tea:	
Κεϋλάνης / Purely Ceylon	2.00 €
Χαμομήλι / Elegant Infusion (Camomile)	2.00 €
Πράσινο Τσάι / Emerald Green	2.00 €
Διάφορα Μούρα / Berry Explosion	2.00 €



Drinks

Organic Drinks

Οργανικός χυμός μήλο / Apple organic juice 33cl	1.90 €
Οργανικός χυμός καρότου / Carrot organic juice 33cl	1.90 €
Μήλο και άγρια μούρα / Apple and elderberry organic juice 750ml	3.50 €
Μήλο και βατόμουρο / Apple and cranberry organic juice 750ml	3.50 €
Οργανικό πορτοκάλι / Orange organic juice 750ml	3.50 €
Οργανική αεριούχα λεμονάδα / Organic sparkling lemonade (soft drink) 33cl	1.50 €
Οργανική αεριούχα πιπερόριζα / Sparkling delicious ginger (soft drink) 330ml	1.50 €
Γάλα ινδοκάρυδου / Coco smoothie 300ml	2.75 €
Γάλα από ρύζι και ινδοκάρυδο / Rice and coconut milk 750ml	2.90 €
Γάλα αμυγδαλού / Almond milk 750ml	3.60 €
Γάλα από αμύγδαλο και ρύζι / Almond and rice milk 750ml	2.90 €

Non-Organic Soft Drinks

Avra Water	0.80 €
Evian Water	1.60 €
Coca Cola 330ml	1.00 €
Coca Cola Light 330ml	1.00 €
Coca Cola Zero 330ml	1.00 €
Sprite 330ml	1.00 €
Sprite Diet 330ml	1.00 €
Fanta 330ml	1.00 €



Desserts

Μεγάλο Κέικ καρότου / Large Carrot cake	6.50€
Μεγάλο Κέικ πορτοκαλιού / Large Orange cake	6.50€
Μεγάλο Κέικ σοκολάτας / Large Chocolate cake	6.50€
Μεγάλο Κέικ ινδοκάρυδου / Large Coconut cake	6.50€
Σουφλέ σοκολάτας / Chocolate soufflé	2.60€



We deliver fast and for free!

Οδός Σ. Κουμανούδη 2, Λευκωσία (πάροδος Στασικάτους) / Τηλ. 22254338
S. Koumanoudes 2 Street, Nicosia (ref. Stasicratous Str.) / Tel. 22254349

www.healthybites.com.cy
email: info@healthybites.com.cy