



## Μανιάτικο Πρωινό | Mani's Breakfast

Τα πρωινό βασίζεται σε αγνά τοπικά υλικά τα οποία διαλέγουμε καθημερινά από την αγορά της Αρεόπολης και την γύρω περιοχή. Το πρωινό είναι ενδεικτικό και διαφοροποιείται καθημερινά ανάλογα με την εποχικότητα και διαθεσιμότητα των προϊόντων.

Breakfast is based on local culinary options, including fresh ingredients carefully selected daily from the local markets of Areopolis and surrounding areas. This menu is indicative and varies depending on the season and availability and freshness of local products.

### ΤΣΑΙ & ΚΑΦΕΣ

Φασκόμηλο Μάνης, Μελισσόχορτο Μάνης, Τσάι του Βουνού από τον Ταΰγετο. Ευρωπαϊκό Τσάι και Καφέδες (Ελληνικός, Φίλτρου, Espresso, κλπ.).

### ΧΥΜΟΙ

Φρεσκοσπημένο χυμός από Πορτοκάλια ή/και Γκρέιπφρουτ Λακωνίας.

### ΨΩΜΙ

Χωριάτικο Ψωμί με Προζύμι από το Παραδοσιακό Αρτοποιείο της Αρεόπολης.

### ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ & ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ

Παξιμάδια (από χαρουπάλευρο ή κριθίνα ή σπαρénια). Κουλούρια Προζυμιού (με Λάδι και Σουσάμι) ή Ρολάκια Κανέλας (με Καστανή Ζάχαρη ή Μέλι και Σταφίδες) ή Μηλοπιτάκια.

### ΜΕΛΙ & ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ

Θυμαρίσιο Μανιάτικο Μέλι, Ταχίνι, Σπιτικές Μαρμελάδες, Σπιτική Κρέμα Σοκολάτας.

### ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ & ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ

Πρόβειο Παραδοσιακό Γιαούρτι Πελοποννήσου, Τυρί «Σφέλα» Μάνης ή Φέτα Λακωνίας.

### ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

Λουκάνικο Χωριάτικο Μάνης με Πορτοκάλι ή Σύγκλινο Μάνης (βρασμένο σε Κανέλα και Πορτοκάλι).

### ΠΙΤΕΣ & ΕΔΕΣΜΑΤΑ

Σπιτικές Πίτες ή Φλογέρες με διαφορετικά συστατικά. «Τραβηχτές» (Στεγνωτηγανισμένα Πιτάκια). Γαλατόπιτα ή Πορτοκαλόπιτα Μάνης. Λουκουμάδες ή Χαλβάς Μάνης. Παραδοσιακή Ριγανάδα ή Ντάκος με Κάπαρη και Ελιές Μάνης.

### ΑΥΓΑ & ΟΜΕΛΕΤΕΣ

Φρέσκα Αυγά Μάνης (Βραστά, Τηγανητά) ή παραδοσιακή Ομελέτα ή Στραπατσάδα.

### ΦΡΟΥΤΑ

Φρουτοσαλάτα με ποικιλία από Φρούτα Εποχής.

### TEA & COFFEE

Sage and Melissohorto (local mint variety) from Mani, Local tea variety "Tsai tou Vounou" from Taygetos Mountain. Selection of European tea flavours. Coffee (Greek, Filter, Espresso, etc.).

### JUICES

Freshly squeezed locally-selected Orange and/or Grapefruit juice.

### BREAD

Homemade Bread from the traditional bakery of Areopolis.

### RUSKS & COOKIES

Selection of different Rusks (carob, barley or wheat), Olive oil and Sesame Cookies, Cinnamon Rolls (with brown sugar or honey and raisin) and Apple Pies.

### HONEY & MARMALADES

Local Thyme Honey, Tahini (sesame seeds pulp), Homemade Marmalades, Homemade Chocolate Cream.

### DAIRY PRODUCTS & CHEESES

Traditional Peloponnese Sheep Yoghurt, Mani's "Sfela" Cheese or local Feta.

### COLD CUTS

Mani Sausage with Orange or Sygolino (smoked pork meat boiled in cinnamon and orange).

### PIES & SPECIAL DISHES

Homemade traditional Pies or Flute-shaped Pies with different ingredients (please ask for details). "Travichtes" (Beignet/pulled fried dough). Traditional Mani Galatopita (milk pie) or Portokalopita (orange pie). Loukoumades (fried dough balls topped with honey) or Mani Halva (tahini based sweet).

Traditional Riganada or Dakos (rusks with oregano, capers and local small green olives).

### EGGS & OMELETS

Fresh free-range Eggs from Mani made to order (boiled, fried, omelet, or as Strapatsada – scrambled eggs with tomatoes).

### FRUITS

Fresh Fruit Salad with a variety of seasonal Fruits (please ask for details).

