

ΠΕΝ

Tao's

Bar-Restaurant

Asian Cuisine

In Tao's Center we are committed to environmental values.
The products we use are mostly from the island
and we always prefer them organic-grown.
We avoid using chemicals, preservatives and artificial flavourings.
We collect rain water. We grow our herbs and spices.
We use our organic waste for compost.
We give our cooking oils for recycling.
Awareness is our everyday practice.

Στο Tao's Center κάνουμε πράξη τις περιβαλλοντικές μας αξίες.
Τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε προέρχονται
στην πλειονότητά τους από το νησί, με προτίμηση στα οργανικά.
Αποφεύγουμε τα χημικά, τα συντηρητικά
και τα τεχνητά ενισχυτικά γεύσης.
Συλλέγουμε βρόχινο νερό. Καλλιεργούμε βότανα και μυρωδικά.
Χρησιμοποιούμε τα οργανικά μας υπολείμματα για λίπασμα
και δίνουμε τα τηγανέλαια για ανακύκλωση.
Η επίγνωση είναι καθημερινή μας πρακτική.



ΣΟΥΠΕΣ | SOUPS

	Tom Yam με Γαρίδες	7.00 €
	Tom Yam with Shrimps	
	Tom Yam με φρέσκο Σολωμό	7.00 €
	Tom Yam with fresh Salmon	
	Σούπα Λαχανικών	5.00 €
	Vegetable soup	
	Κοτόσουπα	6.00 €
	Chicken soup	
	Σούπα Wonton	6.00 €
	Wonton soup	
	Σούπα Νουντλς	6.00 €
	Noodles soup	
	Σούπα Καλαμπόκι	5.00 €
	Corn soup	

ΣΑΛΑΤΕΣ | SALADS

	Πράσινη Σαλάτα	7.00 €
	Green Salad	
	Σαλάτα Μάνγκο	7.00 €
	Mango Salad	
	Σαλάτα Τζίντζερ-Λάιμ	6.00 €
	Ginger-Lime Salad	
	Σαλάτα Κοτόπουλο & Λίτσι	7.00 €
	Chicken & Lychee Salad	
	Σαλάτα Κοτόπουλο	8.00 €
	Chicken Salad	
	Σαλάτα Θαλασσινών	8.00 €
	Seafood Salad	
	Λαχανικά στον Ατμό	6.00 €
	Steamed Vegetables	

Κράκερς Γαρίδας	4.00 €
Prawn Crackers	
 Spring Rolls (2 Pcs.)	4.00 €
Τηγαντά Wonton (5 τεμ.)	6.00 €
Fried Wonton (5 Pcs.)	
 Κεφτέδες Καλαμποκιού (4 τεμ.)	6.00 €
Corn Fritters (4 Pcs.)	
 Κοτόπουλο Σατάι (4 καλαμάκια)	8.00 €
Chicken Satay (4 sticks)	
Κοτόπουλο Σουσάμι	6.00 €
Chicken Sesame	
Φτερούγες Κοτόπουλο	7.00 €
Chicken Wings	
 Γλυκές & Καυτερές Φτερούγες Κοτόπουλο	7.00 €
Sweet & Spicy Chicken Wings	
 Γλυκά & Καυτερά Μύδια	9.00 €
Sweet & Spicy Mussels	
Panko Καλαμαράκια	8.00 €
Panko Calamari	
Γαρίδες Σουσάμι (5 τεμ.)	10.00 €
Shrimps Sesame (5 Pcs.)	
Panko Γαρίδες (5 τεμ.)	10.00 €
Panko Shrimp (5 Pcs.)	
Γαρίδες Τεμπούρα (5 τεμ.)	10.00 €
Shrimps Tempura (5 Pcs.)	
 Λαχανικά Τεμπούρα	7.00 €
Vegetable Tempura	
Ρολά με Γαρίδες & Τυρί Κρέμα (5 τεμ.)	8.00 €
Shrimp & Cream Cheese Rolls (5 Pcs.)	
Τραγανό Λιαστό Χοιρινό	6.00 €
Sun dried Crispy Pork	
Dumplings (2 Pcs.)	6.00 €
Gioza (5 Pcs.)	6.00 €
Ποικιλία Μεγάλη/Μικρή	24.00€ / 14.00 €
Mixed Starters - Big/Small	

PYZI | RICE

	Ρύζι με Λαχανικά	8.00 €
	Rice with Vegetables	
	Ρύζι με Κοτόπουλο	10.00 €
	Rice with Chicken	
	Ρύζι με Χοιρινό	10.00 €
	Rice with Pork	
	Ρύζι με Γαρίδες	12.00 €
	Rice with Shrimps	
	Ρύζι στον Ατμό	3.00 €
	Steamed Rice	

NOYNTAS | NOODLES

	Pad Thai Γαρίδες	12.00 €
	Pad Thai Shrimps	
	Pad Thai Λαχανικών	10.00 €
	Pad Thai Vegetables	
	Ki Mau Χοιρινό	12.00 €
	Ki Mau Pork	
	Ki Mau Λαχανικών	10.00 €
	Ki Mau Vegetables	
	Νουντλς με Λαχανικά	8.00 €
	Noodles with Vegetables	
	Νουντλς με Κοτόπουλο	10.00 €
	Noodles with Chicken	
	Νουντλς με Χοιρινό	10.00 €
	Noodles with Pork	
	Νουντλς με Γαρίδες	12.00 €
	Noodles with Shrimps	

KOTOPOUYAO | CHICKEN

 Pa Nang	12.00 €
 Ka Pau	12.00 €
 Nam Prik Pau	11.00 €
Κοτόπουλο & Κάσιους	12.00 €
Chicken & Cashew Nuts	
Κοτόπ. & Μπρόκολο Σάλτσα Σκόρδου	10.00 €
Chicken & Broccoli in Garlic Sauce	
Κοτόπουλο με Σάλτσα Λεμονιού	10.00 €
Chicken in Lemon Sauce	
 Κοτόπουλο & Τζίντζερ	11.00 €
Chicken & Ginger	
Κοτόπουλο & Ανανάς (Γλυκόξινο)	11.00 €
Chicken & Pineapple (Sweet & Sour)	
 Κοτόπουλο με Κόκκινο Κάρι	12.00 €
Chicken in Red Curry	
Ψητό Κοτόπουλο Φιλέτο	12.00 €
Grilled Chicken Fillet	
Κοτόπουλο Yakitori	10.00 €
Chicken Yakitori	

XOIPINO | PORK

Spare Ribs	10.00 €
 Lap Mu	12.00 €
Χοιρινό & Μπρόκολο	10.00 €
Pork & Broccoli in Garlic Sauce	
Χοιρινό & Μανιτάρια	11.00 €
Pork & Mushrooms	
 Χοιρινό & Βασιλικός	12.00 €
Pork & Basil	
Χοιρινό & Ανανάς (Γλυκόξινο)	11.00 €
Pork & Pineapple (Sweet & Sour)	
 Χοιρινό Πράσινο Κάρι	12.00 €
Pork in Green Curry	
 Ki Mau Χοιρινό (Νουντλς)	12.00 €
Ki Mau Pork (Noodles)	
Χοιρινή Μπριζόλα Thai Style	14.00 €
Thai Style Pork Steak	

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ | SEA FOOD

-  **Κα Pau Θαλασσινών** 12.00 €
Ka Pau Seafood
-  **Θαλασσινά & Βασιλικός** 12.00 €
Seafood & Basil
-  **Θαλασσινά Πράσινο Κάρι** 12.00 €
Seafood Green Curry
-  **Γαρίδες Κόκκινο Κάρι** 14.00 €
Shrimps Red Curry
- Γαρίδες & Τζίντζερ** 14.00 €
Shrimps & Ginger
- Γαρίδες & Ανανάς (Γλυκόξινο)** 14.00 €
Shrimps & Pineapple (Sweet & Sour)
-  **Γαρίδες Σετσουάν** 16.00 €
Shrimps Szechuan
-  **Γαρίδες & Τσίλι** 16.00 €
Shrimps & Chilli

ΨΑΡΙ | FRESH FISH

-  **Τσιπούρα με Κόκκινο Κάρι** 16.00-20.00 €
Silver Sea Bream in Red Curry
(φρέσκο / fresh 350gr - 550gr)
- Τσιπούρα με Σάλτσα λεμονιού** 16.00-20.00 €
Silver Sea Bream in Lemon Sauce
(φρέσκο / fresh 350gr - 550gr)
- Λαβράκι με Λέμονγκρας στον ατμό.....** 18.00-22.00 €
Steamed Sea Bass with Lemongrass
(φρέσκο / fresh 350gr - 550gr)
- Σολομός Φιλέτο με Σάλτσα Teriyaki** 16.00 €
Grilled Salmon Fillet in Teriyaki Sauce

VEGETARIAN



🌶️ Λαχανικά & Τζίντζερ	8.00 €
Vegetables & Ginger	
Λαχανικά & Ανανάς (Γλυκόξινο)	8.00 €
Vegetables & Pineapple (Sweet & Sour)	
Μανιτάρια & Κάσιους	10.00 €
Mushrooms & Cashew Nuts	
🌶️🌶️ Λαχανικά με Κόκκινο Κάρι	9.00 €
Vegetables in Red Curry	
Λαχανικά στον Ατμό	7.00 €
Steamed Vegetables	

ΠΑΙΔΙΚΑ | KIDS

Φιλετάκια Κοτόπουλο Πανέ με Ρύζι	6.00 €
Chicken Fingers with Rice	
Ρύζι	6.00 €
με Κοτόπουλο ή Χοιρινό ή Λαχανικά	
Rice with Chicken or Pork or Vegetables	
Νουντλς	6.00 €
με Κοτόπουλο ή Χοιρινό ή Λαχανικά	
Noodles with Chicken or Pork or Vegetables	
Κοτόπουλο με Μπρόκολο	6.00 €
Chicken Broccoli	
Ομελέτα Τάι πάνω σε Ρύζι	6.00 €
Thai Omelette on Rice	

ΓΛΥΚΑ | DESSERTS

Ζεστή Σοκολατόπιτα με Παγωτό Βανίλια.....	7.00 €
Hot Chocolate Cake with Vanilla Ice Cream	
Pannacotta "Meri"	5.00 €
Rice Pudding	4.00 €
Tapioca Pearls	5.00 €
Τηγανητή Μπανάνα ή Ανανάς	4.00 €
Fried Banana or Pineapple	
Ταϊλανδέζικο Γλυκό (ζεστό).....	6.00 €
Thai Dessert (Hot)	
Λίτσι σε πάγο.....	4.00 €
Lychée on Ice	
Καρπούζι με Φέτα	6.00 €
Watermelon with Feta	
Παγωτό (η μπάλα).....	2.50 €
Ice Cream (per scoop)	
Ποικιλία Γλυκών	11.00 €
Mixed Dessert	

ΠΟΤΑ | DRINKS

Thai Ice Tea	3.00 €
Αναψυκτικά	2.00 €
Soft Drinks	
Μπίρα (330ml).....	2.50 €
Άλφα / Μύθος / Fix / Heineken	
Beer Alfa / Mythos / Fix / Heineken	
Αλκοολούχα Ποτά	5.00-7.00 €
Alcoholic Drinks	
Cocktails	6.00-9.00 €
Ποτήρι Κρασί / Μελτέμι Μωραΐτη	3.00 €
Glass of Wine / Meltemi Moraitis	
Κρασί (κιλό) / Τρύγος Μωραΐτη	8.00 €
Wine (per kilo) / Trigos Moraitis	
Καραφάκι Sake	6.00 €
Small Carafe of Sake	
Lemongrass Tea.....	2.00 €
Espresso	2.00 €

ΛΕΥΚΑ WHITE

Μωραϊτικό, Λευκό του Νησιού 18.00 €
Moraitiko, Lefko tou Nissiou

Μωραϊτης, Συλλογή 18.00 €
Moraitis, Syllogi

Μίγας, Chardonnay 20.00 €
Migas, Chardonnay

Καριπίδης, Sauvignon Blanc 22.00 €
Karipidis, Sauvignon Blanc

Τσέλεπος Μαντινεία, Μοσχοφίλερο 22.00 €
Tselepos Mantineia, Moshofilero

Παυλίδης Θέμα, Sauvignon Blanc-Assyrtiko .. 26.00 €
Pavlidis Thema, Sauvignon Blanc-Assyrtiko

ΚΟΚΚΙΝΑ RED

Μωραϊτικό, Το Κρασί του Νησιού 22.00 €
Moraitiko, Krasi Tou Nissiou

Μωραϊτης, Paros Reserve 22.00 €
Moraitis, Paros Reserve

Μωραϊτης, Ημίγλυκος 19.00 €
Moraitis, Imiglykos

Μίγας, Mertlot 20.00 €
Migas, Merlot

Παυλίδης Θέμα, Syrah-Αγιωργίτικο 28.00 €
Pavlidis Thema, Syrah-Agiorgitiko

ΡΟΖΕ ROSÉ

Μωραϊτικό, Ροδί του Νησιού 19.00 €
Moraitiko, Rodi tou Nissiou

Καριπίδης, Sangiovese 22.00 €
Karipidis, Sangiovese

CHAMPAGNE - SPARKLING WINES

Prosecco 22.00 €

Moët & Chandon Brut 100.00 €



All our dishes are made with fresh ingredients.
Shrimps and Calamari are sometimes frozen.
All prices include service, local tax and VAT.
There is no obligation to pay without a receipt.

Όλα τα πιάτα μας ετοιμάζονται με φρέσκα υλικά.
Οι γαρίδες και τα καλαμάρια μπορεί να είναι κατεψυγμένα.
Στις τιμές συμπεριλαμβάνεται σέρβις, δημοτικός φόρος και Φ.Π.Α.
Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει
εάν δεν λάβει απόδειξη.



Tao's is a study & practice center for the art of happy life.
Our daily activities, workshops and seminars are all about
clear mind, open heart and free spirit.

Το Tao's είναι ένα κέντρο μελέτης και άσκησης
της τέχνης της χαρούμενης ζωής.
Οι καθημερινές μας δραστηριότητες, τα εργαστήρια
και τα σεμινάρια έχουν ως στόχο το διαυγή νου,
την ανοιχτή καρδιά και το ελεύθερο πνεύμα.



www.taos-greece.com

tel. 22840 28882