

**Τουρσί Κουνουπίδι | Pickle Cauliflower****Κουνουπίδι, Καρότο & Πιπεριά Φλωρίνης**

Γεύσεις όπως και τότε... σας φέρνει το χειροποίητο τουρσί «οι γουμένισσες». Απολαύστε το ως συνοδευτικό με όσπρια, ψητό κρέας και σε σαλάτες. Εξαιρετικός μεζές για ούζο και τσίπουρο.

**Cauliflower, Carrot & Red Pepper**

Handmade Pickles by «Goumenisses» that will remind you of flavours from the past! Enjoy them as an accompaniment to legumes, roast meat and salads. Excellent meze for ouzo and tsipouro.

**Ενέργεια | Energy:** 164KJ / 39Kcal

**Λιπαρά | Fat:** 0.2 g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 0 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 7.7 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 6.2 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 1.3 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 0.9 g

**Αλάτι | Salt:** 2.3 g

**Συστατικά:** Κουνουπίδι (40%), νερό, καρότο (10%), λευκό ξύδι, ζάχαρη, πιπεριά Φλωρίνης (4%), αλάτι, σέλινο, σκόρδο, κεδροκούκουτσα, ρυθμιστής οξύτητας: κιτρικό οξύ, σκληρυντικό: χλωριούχο ασβέστιο

**Ingredients:** Cauliflower (40%), water, carrot (10%), white vinegar, sugar, Florin pepper (4%), salt, celery, garlic, cedar pits, acidity regulator: citric acid, firming agent: calcium chloride

**Extras:** Vegan • Palm Oil Free

**Τουριά Λάχανο | Pickle Cabbage****Λάχανο**

Γεύσεις όπως και τότε... σας φέρνει το χειροποίητο τουριά «οι γουμένισσες». Απολαύστε το ως συνοδευτικό με όσπρια, ψητό κρέας και σε σαλάτες. Εξαιρετικός μεζές για ούζο και τσίπουρο.

Handmade Pickles by «Goumenisses» that will remind you of flavours from the past! Enjoy them as an accompaniment to legumes, roast meat and salads. Excellent meze for ouzo and tsipouro.

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 0 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 8.1 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 6.5 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 1.0 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 0.7 g

**Αλάτι | Salt:** 2.4 g

**Συστατικά:** Λάχανο (55%), νερό, λευκό ξύδι, ζάχαρη, αλάτι, σκόρδο, φύλλα δάφνης, ρυθμιστής οξύτητας:

**Ingredients:** Cabbage (55%), water, white vinegar, sugar, salt, garlic, bay leaves, acidity regulator: citric acid, firming agent: calcium chloride

**Extras:** Vegan • Palm Oil Free

**Τουριά Μίξ | Pickle Mix Veggies****Λάχανο, Καρότο, Πιπεριά Φλωρίνης & Σέλινο**

Γεύσεις όπως και τότε... σας φέρνει το χειροποίητο τουριά «οι γουμένισσες». Απολαύστε το ως συνοδευτικό με όσπρια, ψητό κρέας και σε σαλάτες. Εξαιρετικός μεζές για ούζο και τσίπουρο.

**Cabbage , Carrot, Red Pepper & Celery**

Handmade Pickles by «Goumenisses» that will remind you of flavours from the past! Enjoy them as an accompaniment to legumes, roast meat and salads. Excellent meze for ouzo and tsiouro.

**Ενέργεια | Energy:** 164KJ / 39Kcal

**Λιπαρά | Fat:** 0.1 g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 0 g

**Saturates:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 8,3 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 6.6 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 1.1 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 0.6 g

**Αλάτι | Salt:** 2.3 g

**Συστατικά:** Λάχανο (40%), νερό, καρότο (10%), λευκό ξύδι, ζάχαρη, πιπεριά Φλωρίνης (4%), αλάτι, σέλινο (2%), σκόρδο, κεδροκούκουτσα, φύλλα δάφνης, ρυθμιστής οξύτητας: κιτρικό οξύ, σκληρυντικό: χλωριούχο ασβέστιο

**Ingredients:** Cabbage (40%), water, carrot (10%), white vinegar, sugar, Florin pepper (4%), salt, celery (2%), garlic, cedar pits, bay leaves, acidity regulator: citric acid, firming agent: calcium chloride

**Extras:** Αλλεργιογόνα: Σέλινο • Contains: Celery • Vegan • Oil Free • Palm Oil Free



### **Gourmet Τουρσί Αγγούρι | Gourmet Pickled Cucumber**

Δοκιμάστε τα χειροποίητα gourmet τουρσιά «οι γουμένισσες», με ψαράκι, μεζεδάκια ή ουζάκι.

Try out the handmade gourmet pickles by "goumenisses", with fish, meze or ouzo.

**Ενέργεια | Energy:** 171 KJ | 40 KCal

**Λιπαρά | Fat:** 0g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 0g

**Saturates:**

**Μονοακόρεστα | Monounsaturated:**

**Πολυακόρεστα | Polyunsaturated:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 8,9g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 7,5g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 1g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 0,7g

**Αλάτι | Salt:** 2,3g

**Συστατικά:** Αγγούρι (52%), νερό, ανακαθαρισμένο συμπυκνωμένο γλεύκος, αλάτι, λευκό ξύδι, ζάχαρη, αποξηραμένο κρεμμύδι, εστραγκόν φύλλα, ρυθμιστής οξύτητας: γαλακτικό οξύ, σκληρυντικό: χλωριούχο ασβέστιο.

**Ingredients:** Cucumber (52%), water, refined concentrated must, salt, white vinegar, sugar, dried onion, tarragon leaves, acidity regulator: lactic acid, firming agent: calcium chloride.

**Extras:**



**Gourmet Τουρσί Πολύχρωμες Πιπεριές | Gourmet Pickled Peppers**

Δοκιμάστε τα χειροποίητα gourmet τουρσιά «οι γουμένισσες», με ψαράκι, μεζεδάκια ή ουζάκι.

Try out the handmade gourmet pickles by "goumenisses", with fish, meze or ouzo.

**Ενέργεια | Energy:** 230 KJ | 55 KCal

**Λιπαρά | Fat:** 0,3 g

**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 0,1 g

**Saturates:**

**Μονοακόρεστα | Monounsaturated:**

**Πολυακόρεστα | Polyunsaturated:**

**Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 10,6 g

**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 10,1 g

**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 2,3 g

**Πρωτεΐνες | Protein:** 1,2 g

**Αλάτι | Salt:** 1,8 g

**Συστατικά:**

Λαχανικά σε μεταβαλλόμενες αναλογίες (πράσινη πιπεριά, κίτρινη πιπεριά, κόκκινη πιπεριά) 57%, νερό, ανακαθαρισμένο συμπυκνωμένο γλεύκος, αλάτι, λευκό ξύδι, ζάχαρη, ματζουράνα, αρωματική ύλη, ρυθμιστής οξύτητας: γαλακτικό οξύ, σκληρυντικό: χλωριούχο ασβέστιο.

**Ingredients:**

Vegetables in varying proportions (green pepper, yellow pepper, red pepper) 57%, water, refined concentrated must, salt, white vinegar, sugar, marjoram, flavoring, acidity regulator: lactic acid, firming agent: chloride.

**Extras:**