

**Πιπεριές | Dip with Pepper & Aubergine**

Γευτείτε τα πεντανόστιμα dips από κόκκινες πιπεριές που μαζεύονται στον καιρό τους, ψήνονται στα κάρβουνα μέχρι να μελώσουν και σιγοβράζουν με αγνά υλικά ώσπου να χυλώσουν.

Συσκευασία: Βαζάκι 180 γρ.

Κωδικός: 003001

This two delicious dips, by «Goumenisses», are made from ripe red peppers that are grilled until soft and then simmered with pure ingredients! Try them with meat balls, pasta, rice or potatoes and even as a spread on fresh bread!

Package: 180 gr. Jar

Ενέργεια | Energy: 188,50Kcal | 791,70Kj

Λιπαρά | Fat: 12,06 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 1,22 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 9,19 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 6,34 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 6,49 g

Πρωτεΐνες | Protein: 1,43 g

Αλάτι | Salt: 1,25 g

Συστατικά: Πιπεριές, μελιτζάνες, ηλιέλαιο, ξύδι, αλάτι, ζάχαρη.

Ingredients: Pepper, eggplant, sunflower oil, vinegar, salt, sugar.

Extras: Vegan • Gluten Free

**Ντοματοπιπεριές | Dip with Tomatoes & peppers**

Γευτείτε τα πεντανόστιμα dips από κόκκινες πιπεριές που μαζεύονται στον καιρό τους, ψήνονται στα κάρβουνα μέχρι να μελώσουν και σιγοβράζουν με αγνά υλικά ώσπου να χυλώσουν.

Συσκευασία: Βαζάκι 180 γρ.

Κωδικός: 003003

This two delicious dips, by «Goumenisses», are made from ripe red peppers that are grilled until soft and then simmered with pure ingredients! Try them with meat balls, pasta, rice or potatoes and even as a spread on fresh bread!

Package: 180 gr. Jar

142,80Kcl | 599,76Kj

Ενέργεια | Energy: 142,80Kcl | 599,76Kj

Λιπαρά | Fat: 9,24 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 0,93 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 13,44 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 10,48 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 3,91 g

Πρωτεΐνες | Protein: 2,21 g

Αλάτι | Salt: 2,54 g

Συστατικά: Πιπεριές, ντομάτες, ηλιέλαιο, ξύδι, αλάτι, ζάχαρη, σκόρδο.

Ingredients: Peppers, tomatoes, sunflower oil, vinegar, salt, sugar, garlic.

Extras: Vegan • Gluten Free

**Ντολμαδάκια | Dolmades****με ελαφριά σάλτσα λεμονιού**

Εξαιρετικά χειροποίητα Ντολμαδάκια «οι γουμένισσες» με τρυφερά αμπελόφυλλα από το όρος Πάικο, μυρωδικά από την Πέλλα και ρύζι από τους ορυζώνες του Αξιό, θα σας θυμίσουν γεύσεις του καλού καιρού... Απολαύστε τα σαν ορεκτικό ή σαν πλήρες γεύμα με γιαούρτι ή σκέτα με την ελαφριά σάλτσα λεμονιού που τα συνοδεύει.

with light lemon sauce

Taste this absolutely unique food, Dolmades by «Goumenisses», made with tender vine leaves from the mount Paiko, herbs from the Pella region and rice from rice paddies of Axios! Enjoy it as an appetizer with Greek yogurt or as a main course with just the lemon sauce that accompanies them!

Ενέργεια | Energy: 618 kJ | 148 kcal**Λιπαρά | Fat:** 8,3 g**εκ των οποίων Κορεσμένα | of which** 1,2 g**Saturates:****Υδατάνθρακες | Carbohydrates:** 13,7 g**εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:** 2,0 g**Εδώδιμες Ίνες | Fiber:** 3,1 g**Πρωτεΐνες | Protein:** 3,1 g**Αλάτι | Salt:** 1,5 g**Συστατικά:**

ΓΕΜΙΣΗ 60% (ρύζι 35%, νερό, φρέσκο κρεμμύδι, παρθένο ελαιόλαδο, ξηρό κρεμμύδι, χυμός λεμονιού, άνηθος, φυσική αρωματική ύλη: εκχύλισμα μαγιάς, αλάτι, ζάχαρη, μπαχαρικά), ΖΩΜΟΣ ΠΛΗΡΩΣΗΣ 25% (νερό, χυμός λεμονιού, αλάτι, φυσική αρωματική ύλη: εκχύλισμα μαγιάς, τροποποιημένο άμυλο καλαμποκιού), ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ 15%.

Ingredients: FILLING 60% (rice 35%, water, chives, virgin olive oil, onion, lemon juice, dill, natural flavor: yeast extract, salt, sugar, spices), FILLING BROTH juice, 25% (water, lemon juice, salt, natural flavor: yeast extract, modified corn starch), VINE LEAVES 15%.

Extras: Vegan

**Λιαστές ντομάτες | Sundried Tomatoes****σε ελαιόλαδο**

Ένα υπέροχο μεσογειακό υλικό που κλείνει στη σάρκα του τον ελληνικό ήλιο! Οι λιαστές ντομάτες σε ελαιόλαδο «οι γουμένισσες» αποτελούν ένα νόστιμο ορεκτικό ενώ μπορείτε να τις προσθέσετε σε σαλάτες, ομελέτες, σάντουιτς και σε διαφόρων ειδών σάλτσες.

in olive oil

A wonderful Mediterranean ingredient that encloses the Greek Sun! The sundried tomatoes preserved in olive oil, by «Goumenisses» are a tasty appetizer that you can add to salads, omletes, sandwiches or in various sauces.

Ενέργεια | Energy: 1747,2Kj | 417,6Kcal

Λιπαρά | Fat: 40,4 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 28,0 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 10,2 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 9,0 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 2,6 g

Πρωτεΐνες | Protein: 3,3 g

Αλάτι | Salt: 4,5 g

Συστατικά: ξύδι, ζάχαρη, αλάτι, λιαστή τομάτα, νερό, άρωμα ρίγανης, άρωμα σκόρδου, ελαιόλαδο

Ingredients: vinegar, sugar, salt, sun-dried tomatoes, water, oregano aroma, garlic aroma, olive oil

Extras: Vegan • Gluten Free



Άλειμμα Λιαστής Ντομάτας για μπρουσκέτες! | Sundried Tomato Spread for bruschettas!

«οι γουμένισσες» εμπνευσμένες απο τα μεσογειακά χρώματα και αρώματα έφτιαξαν αυτό το άλειμμα για να το απολαμβάνετε πάνω σε τραγανό φρυγανισμένο ψωμάκι (μπρουσκέτα) σαν ορεκτικό ή σνακ.

Inspired by the Mediterranean colors and aromas, we created this delightful spread. Perfect on a crispy toast (bruschetta) as an appetizer or snack.

Ενέργεια | Energy: 493kj | 117kcal

Λιπαρά | Fat: 2,5 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which Saturates:

**Spread Φέτα με Πράσινη Ελιά | Feta Spread with Green Olives**

Η αγαπημένη ελληνική φέτα με πράσινη ελιά και μυρωδικά μεταμορφώνεται από τις γουμένισσες σε ένα άλειμμα για φρέσκο ψωμάκι ή παξιμαδάκι. Απολαύστε το νόστιμο αυτό spread τυριού ως ορεκτικό ή σαν σνακ στη διάρκεια της ημέρας.

The beloved to all, Greek feta is combined with green olive and herbs it's transformed by «goumenisses» into a delicious spread for fresh or baked bread. Enjoy this amazing cheese spread as an appetizer or as a snack during the day.

Ενέργεια | Energy: 980 kJ | 236 kcal

Λιπαρά | Fat: 19,4 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 8,6 g

Saturates:

Μονοακόρεστα | Monounsaturated:

Πολυακόρεστα | Polyunsaturated:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 1,5 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 0,7 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber:

Πρωτεΐνες | Protein: 13,8 g

Αλάτι | Salt: 2,3 g

Συστατικά:

Φέτα (37%), μυζήθρα (35%), νερό, πράσινες ελιές (5%), έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, εκχύλισμα μαγιάς, κρεμμύδι, σκόρδο, μπαχαρικά, φυτικές ίνες πορτοκαλιού, τροποποιημένο άμυλο, ζάχαρη, μέσο οξίνισης: γαλακτικό οξύ, συντηρητικό: sorβικό κάλιο.

Ingredients:

Feta cheese (37%), myzithra cheese (35%), water, green olives (5%), extra virgin olive oil, yeast extract, onion, garlic, spices, orange fiber, modified starch, acid: lactic acid, preservative: potassium sorbate.

Extras: Αλλεργιογόνα: Γαλακτοκομικά • Allergens: Dairy

**Spread Φέτα με Πιπεριές Cherry | Feta Spread with Cherry Peppers**

Η αγαπημένη ελληνική φέτα με πιπεριές Cherry μεταμορφώνεται από τις γουμένισσες σε ένα άλειμμα για φρέσκο ψωμάκι ή παξιμαδάκι. Απολαύστε το νόστιμο αυτό spread τυριού ως ορεκτικό ή σαν σνακ στη διάρκεια της ημέρας.

The beloved to all, Greek feta is combined with Cherry Peppers, it's transformed by «goumenisses» into a delicious spread for fresh or baked bread. Enjoy this amazing cheese spread as an appetizer or as a snack during the day.

Ενέργεια | Energy: 875 kJ | 210 kcal

Λιπαρά | Fat: 14 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 6,4 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 16 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 12 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 0,6 g

Πρωτεΐνες | Protein: 5,2 g

Αλάτι | Salt: 0,75 g

Συστατικά:

Πολτός πιπεριάς cherry 53% [πιπεριές cherry (ΕΕ και εκτός ΕΕ), νερό, αλάτι, ζάχαρη, ξύδι, ρυθμιστής οξύτητας: κιτρικό οξύ, σκληρυντικός παράγοντας: χλωριούχο ασβέστιο], τυρί κρέμα ΕΕ 21% (κρέμα γάλακτος, αποβουτυρωμένο γάλα, οξυγαλακτική καλλιέργεια), τυρί φέτα ΠΟΠ 20% (παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα, αλατι, πυτια, οξυγαλακτική καλλιέργεια), ηλιέλαιο, άμυλο αραβοσίτου, φυτικές ίνες εσπεριδοειδών, νερό, ξύδι, ρυθμιστής οξύτητας: γαλακτικό οξύ, βότανα.

Ingredients: Cherry pepper paste 53% [cherry peppers (EU and non-EU), water, salt, sugar, vinegar, acidity regulator: citric acid, firming agent: calcium chloride], cream cheese EU 21% (cream, skimmed milk, salt, lactic acid culture), feta cheese PDO 20% (pasteurized sheep and goat milk, salt, rennet, lactic culture), sunflower oil, corn flour, citrus fibers, water, vinegar, acidity regulator: lactic acid, herbs.

Extras: Αλλεργιογόνα: Γαλακτοκομικά • Allergens: Dairy



Ψητές Πιπεριές Φλωρίνης | Roasted Red Peppers

Χειροποίητες Ψητές Πιπεριές Φλωρίνης

Handmade, whole roasted red peppers

Ενέργεια | Energy: 126 kJ / 30 kcal

Λιπαρά | Fat: 0g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 0g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 8g

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

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 1,3g

Πρωτεΐνες | Protein: 1g

Αλάτι | Salt: 0,4g

Συστατικά: Κόκκινες πιπεριές ψητές 80%, νερό, ξύδι, θαλασσινό αλάτι, ζάχαρη.

Ingredients: Roasted red peppers 80%, water, vinegar, sea salt, sugar.

Extras:



Ψιλοκομμένο Σκόρδο σε Ηλιέλαιο | Garlic Cloves in Sunflower Oil

Ενέργεια Energy:	2532 Kj 728 KCal
Λιπαρά Fat:	1,5g
εκ των οποίων Κορεσμένα of which Saturates:	0,09g
Υδατάνθρακες Carbohydrates:	33g
εκ των οποίων Σάκχαρα of which Sugars:	1g
Εδώδιμες Ίνες Fiber:	2,1g
Πρωτεΐνες Protein:	6,36g
Αλάτι Salt:	17g
Συστατικά:	σκόρδο, ηλιέλαιο.
Ingredients:	garlic, sunflower oil.
Extras:	



Πάστα Ελιάς Καλαμών | Black Olive Paste

Πάστα Ελιάς Καλαμών με Μυρωδικά

Συνδυάστε με φρέσκο ψωμάκι, κριτσίνια, ντάκο, παξιμαδάκια ή προσθέστε την σε σαλάτες.

Black Olive Paste with Herbs

Ενέργεια | Energy: 1076 kJ / 262 kcal

Λιπαρά | Fat: 25,6 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 4,5 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 2,7 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 0,4 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 7,4 g

Πρωτεΐνες | Protein: 1,4 g

Αλάτι | Salt: 4,0 g

Συστατικά:

Ελιές καλαμών 78%, ελαιόλαδο, κάππαρη, ξίδι, πολτός σκόρδου (σκόρδο, ηλιέλαιο, ρίγανη, αλάτι), χυμός λεμόνι, ξύσμα λεμονιού, φυτικές ίνες εσπεριδοειδών, θυμάρι, ρίγανη.

Ingredients:

Kalamata olives 78%, olive oil, caper, wine vinegar, garlic paste (garlic, sunflower oil, dried oregano, salt), lemon juice, milled lemon peel, citrus fiber, dried thyme, dried oregano.

Extras:



Πάστα Πράσινης Ελιάς | Green Olive Paste

Πάστα Πράσινης Ελιάς με πιπεριές

Συνδυάστε με φρέσκο ψωμάκι, κριτσίνια, ντάκο, παξιμαδάκια ή προσθέστε την σε σαλάτες.

Green Olive Paste with Red Peppers

Ενέργεια | Energy: 967 kJ / 235 kcal

Λιπαρά | Fat: 24,7 g

εκ των οποίων Κορεσμένα | of which 3,4 g

Saturates:

Υδατάνθρακες | Carbohydrates: 1,6 g

εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars: 1,0 g

Εδώδιμες Ίνες | Fiber: 2,6 g

Πρωτεΐνες | Protein: 0,3 g

Αλάτι | Salt: 3,8 g

Συστατικά:

Ελιές πράσινες 79%, ελαιόλαδο, κόκκινη

πιπεριά, λευκό ξίδι, σκόρδο σε σκόνη, πιπέρι.

Ingredients:

Green olives 79%, olive oil, sweet red pepper,

white wine vinegar, garlic powder, black pepper.

Extras: