

HELENA



SPEISEKARTE

Griechische Spezialitäten

WARME KÜCHE:

von 11.00 – 14.00 Uhr
und von 17.00 – 21.00 Uhr



SUPPEN

	€
1 Bohnensuppe	4,90
2 Giouwarlakia „Griechische Art“ (Fleischklößchensuppe)	4,90

KALTE VORSPEISEN

5 Oliven	4,00
7 Zaziki	5,00
8 Tarama (Fischrogen)	5,40
10 Feta-Käse (aus Schafs- und Ziegenmilch)	5,50
12 Oktapussalat mit Essig-Marinade	8,20
13 Meses (traditionelle griechische Vorspeisen)	8,50
126 Peperoni	4,00
127 Chtipiti (Knoblauch, Paprika, Käse)	5,50
192 Auberginensalat	5,50
196 Rote Paprika eingelegt in Essig, Öl und Knoblauch	5,50

SALATE

15 Krautsalat	4,50
115 Grüner Salat	4,50
16 Kleiner Bauernsalat	5,50
17 Gemischte Salatplatte nach Art des Hauses	11,00
18 Bauernsalat	9,00
122 Gemischter Salat mit Putenstreifen, paniert	11,00
123 Gemischter Salat mit Thunfisch	11,00
124 Saganaki mit Bauernsalat	9,50



WARME VORSPEISEN

	€
3 Tiropitakia (Blätterteig gefüllt mit Käse und Eiern)	7,20
6 Gebratene Zucchini mit Zaziki	7,50
9 Saganaki (gebackener Käse)	6,50
11 Dolmadakia mit hausgemachter Soße (warme, hausgemachte, gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch und Reis)	7,20
14 Knoblauchbrot	4,20
19 Krabben in Knoblauchsoße	10,50
22 Grüne Bohnen	7,50
23 Riesenbohnen	7,50
93 Auberginen mit Tomatensoße aus dem Backofen	7,50
95 Spinat mit Käse aus dem Backofen	8,50
96 Gebratene Peperoni mit Zaziki	6,50
113 Midia Saganaki (Muscheln-Pfännchen, pikant)	10,50
117 Pita mit Zaziki	5,50
119 Feta Käse mit Tomate, Paprika und Olivenöl aus dem Backofen	8,00
120 Gebratene Peperoni, Zucchini und Auberginen mit Zaziki	11,50
129 Schrimps Saganaki mit würziger Tomatenknoblauch-Soße	9,50
191 Gebratene Auberginen mit Zaziki	9,20
193 Auberginen mit Tomatensoße und Käse aus dem Backofen	9,50
194 Kritharaki mit Käse überbacken	9,50
195 Rote Paprika gefüllt mit Käse und Knoblauch	9,00
239 Tiganaki Babykalamaris aus der Pfanne	11,50
240 Oktapus vom Grill mit Essig-Marinade	12,50
241 Kolokithokeftedes mit Zaziki	8,00
242 Pikilia (warme Vorspeise) mit Mousaka, Tiropitaki, Kolokithokeftes, Auberginensalat und Zaziki	12,00

BEILAGEN

20 Reis	3,00
21 Pommes-Frites	3,00
118 Pita	2,50

Informationen zu in Speisen und Getränken enthaltenen Allergene entnehmen Sie bitte unserer Allergietabelle.



VOM GRILL

	€
24 Gemischter Grillteller 1 Hühnerfilet, 1 Schweinesteak und 1 Schweinefilet mit Reis, grünen Bohnen und gemischtem Salat	19,50
25 Gyros mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	15,50
125 Gyros-Pita in Teighülle und Zaziki	17,00
26 Souvlaki mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	15,50
27 Schweineleber mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	13,30
28 Bifteki „Griechische Art“ mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	15,50
128 Bifteki gefüllt mit Käse, dazu Reis, gemischtem Salat und Zaziki	17,50
30 Schweinesteak mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	15,50
31 Lammkoteletts mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	19,50
131 Lammfiletspiess mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	20,50
132 Lammfiletspiess mit Metaxasoße, mit Champignons, Reis und gem. Salat	21,50
32 Schweinefilet mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,50
33 Schweinefiletspiess mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,50
34 Akropolis-Teller 1 Souvlaki, Gyros, Reis, gem. Salat und Zaziki	17,50
35 Athen-Teller 1 Souvlaki, 2 Bifteki, Reis, gem. Salat und Zaziki	17,50
36 Aris-Teller 1 Souvlaki, 2 Lammkoteletts, Leber, Reis, gem. Salat, Zaziki	17,90
37 Dorf-Teller 1 Souvlaki, 1 Steak, Gyros, Reis, gem. Salat, Zaziki	18,50
38 Rhodos-Teller 1 Steak, 1 Bifteki, Gyros, Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,50
39 Spezial-Teller 1 Souvlaki, Filet, 2 Lammkoteletts, Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,90
40 Samos-Teller 1 Souvlaki, 1 Bifteki, Gyros, Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,50
42 Pari-Teller 2 Souvlaki, Gyros, Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,90
43 Helena-Teller 1 Souvlaki, 1 Lammkotelett, Leber, Gyros, Filet, Reis, gemischtem Salat und Zaziki	20,90
44 Hühnerbrustfiletspiess mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,00
45 Hühnerbrustfilet mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,00

SPEISEN FÜR 2 PERSONEN

	€
46 Helena-Platte 2 Souvlaki, 2 Lammkoteletts, Filet, Leber, Gyros, Reis, gem. Salat und Zaziki	41,00
47 Menelaos-Platte 2 Souvlaki, 2 Bifteki, Gyros, 2 Lammkoteletts, Reis, gem. Salat und Zaziki	41,00

Informationen zu in Speisen und Getränken enthaltenen Allergene entnehmen Sie bitte unserer Allergietabelle.



FISCHGERICHTE

€

72	Kalamaris (Tintenfisch) mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	17,50
73	Kalamaris „Tintenfisch in Ringen“ m. Reis, gem. Salat und Zaziki	17,50
74	Krabben ohne Beilagen mit Zaziki	17,50
75	Krabben mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,50
76	Krabben „Größe Nr. 1“ mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	21,00
77	Zungenfilet mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,00
79	Fischteller Kalamaris, Krabben, Sardinen (Gavros) mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	20,50
80	Fischplatte für 2 Personen Kalamaris, Krabben, Sardinen (Gavros), m. Reis, gem. Salat, Tarama u. Zaziki	40,00
81	Kalamaris und Gyros mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,00
82	Kalamaris und Suvlaki mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	18,00
110	Gebackene Sardinen (Gavros) mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	16,00
111	Lachsfilet mit Dillsoße, dazu Reis und Salat	20,50

FISCHGERICHTE VOM GRILL

173	Babykalamaris mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	19,00
174	Dorade mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	20,50
176	Kalamaris mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	19,00
177	Seehechtfilet mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	19,00
178	Zanderfilet mit Reis, gem. Salat und Zaziki	20,50
179	Kalamaris gefüllt dazu Reis, gem. Salat und Zaziki	20,00
180	Kalamaris und Seehecht mit Reis, gem. Salat u. Zaziki	19,00
181	Fischplatte für 2 Personen Dorade, Kalamaris, Seehechtfilet mit Reis, gem. Salat, Tarama u. Zaziki	48,00

Informationen zu in Speisen und Getränken enthaltenen Allergene entnehmen Sie bitte unserer Allergietabelle.



AUS DEM BACKOFEN

55	Gyros aus dem Backofen in Metaxasoße, mit Champignons und Käse überbacken, dazu Reis und gemischtem Salat	18,50
155	Gyros mit Spinat und Käse überbacken, gemischter Salat	17,50
57	Mousaka mit gemischtem Salat	17,50
58	Schweinefleisch mit Kritharaki „kleine Nudeln“, mit Käse überbacken, Riesenbohnen und gemischtem Salat	17,50
59	Schweinefleisch mit Kritharaki „kleine Nudeln“ mit Käse überbacken und gemischtem Salat	17,50
60	Schweinefleisch mit Spaghetti m. Käse überbacken u. gem. Salat	17,50
160	Schweinefleisch mit Spinat m. Käse überbacken u. gem. Salat	17,50
61	Schweinefleisch mit Bamies (Okraschoten) und gemischtem Salat	17,50
161	Stifado „Schweinefleisch mit Zwiebeln“ und gemischtem Salat	17,50
62	Lammfleisch mit Auberginen und gemischtem Salat	18,90
63	Lammfleisch mit Riesenbohnen und gemischtem Salat	18,90
64	Lammfleisch mit grünen Bohnen und gemischtem Salat	18,90
65	Lammfleisch mit Bamies (Okraschoten) und gemischtem Salat	18,90
66	Lammfleisch mit Spaghetti m. Käse überbacken u. gem. Salat	18,90
67	Lammfleisch mit Kritharaki „kleine Nudeln“, mit Käse überbacken und gemischtem Salat	18,90
68	Lammfleisch mit Spinat m. Käse überbacken u. gem. Salat	18,90
	Lammkeule aus dem Backofen mit Beilagen nach Wunsch (auf Vorbestellung ab 4 Personen)	28,00
	pro Person	

TIGANAKI - PFANNENGERICHTE

		€
49	Schweinefilet m. Rahmsoße u. Champignons, Reis u. gemischtem Salat	19,00
50	Gyros in Metaxasoße, mit Champignons, Reis und gemischtem Salat	18,00
51	Putengeschnetzeltes in Metaxasoße, mit Champignons, Reis und gemischtem Salat	19,00
52	Lebergeschnetzeltes in Metaxasoße, mit Champignons, Reis und gemischtem Salat	16,50
54	Schweinefiletstreifen in Metaxasoße, mit Champignons, Reis und gemischtem Salat	19,50
146	Schweinefilet mit pikanter Soße, Reis und gemischtem Salat	19,50
147	Schweinefilet mit Weinsoße, Reis und gemischtem Salat	19,50
150	Hühnerbrustfilet mit Weinsoße, Reis und gemischtem Salat	18,50
151	Hühnerbrustfilet mit pikanter Soße, Reis und gemischtem Salat	18,50
152	Hühnerbrustfilet mit Currysoße, Reis und gemischtem Salat	18,50
153	Souzoukakia mit pikanter Soße, Reis und gemischtem Salat	16,50



KLEINE GERICHTE

201	Gyros mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	11,50
202	Souvlaki mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	11,50
203	Bifteki mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	11,50
204	Bifteki gefüllt mit Käse, Reis, gemischtem Salat und Zaziki	12,50
205	Leber mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	10,50
206	Lammfiletspiess mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	13,00
207	Lammfiletspiess in Metaxasoße, mit Champignons, Reis und gem. Salat	14,00
208	Schweinefilet mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	12,50
209	Schweinefiletspiess mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	12,50
210	Schweinefilet in Metaxasoße, mit Champignons, Reis und gem. Salat	13,50
211	Schweinefilet mit pikanter Soße, Reis und gemischtem Salat	13,50
212	Putensteak mit Bratkartoffeln, gemischtem Salat und Zaziki	12,00
213	Puten Cordon Bleu* mit Bratkartoffeln, gemischtem Salat u. Zaziki	13,00
215	Hühnerbrustfilet mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	12,00
216	Hühnerbrustfiletspiess mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	12,00
217	Hühnerbrustfilet mit Currysoße, Reis und gemischtem Salat	12,50
218	Schweineschnitzel paniert mit Pommes Frites, gem. Salat und Zaziki	11,00
219	Souzoukakia mit pikanter Soße, Reis und gemischtem Salat	12,00
224	Gyros und Schweinesteak mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	13,00
225	Gyros und Bifteki mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	13,00
226	Gyros und Leber mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	13,00
227	Gyros und Kalamaris mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	13,00
243	Kleines Mousaka mit gemischtem Salat	12,00

KLEINE FISCHGERICHTE

228	Kalamaris mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	11,50
229	Sardinen (Gavros) mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	11,50
230	Zungenfilet mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	11,50
232	Seelachsfilet mit Dillsoße, Reis und gemischtem Salat	12,50
233	Fischteller Zungenfilet, Kalamaris, Sardinen (Gavros) mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	14,00

KLEINE FISCHGERICHTE VOM GRILL

234	Seehechtfilet mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	12,50
235	Zanderfilet mit Reis, gem. Salat und Zaziki	14,00
236	Kalamaris mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	12,50
237	Babykalamaris mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	12,50
238	Kleine gefüllte Kalamaris mit Reis, gemischtem Salat und Zaziki	13,00

Informationen zu in Speisen und Getränken enthaltenen Allergene entnehmen Sie bitte unserer Allergietabelle.



SONSTIGE GERICHTE

€

169	Putenschnitzel paniert, mit Pommes frites, gemischtem Salat u. Zaziki	16,50
69	Schweineschnitzel mit Pommes frites, gemischtem Salat u. Zaziki	15,50
70	Cordon Bleu* mit Pommes frites, gemischtem Salat u. Zaziki	17,50

SPAGHETTI

101	Spaghetti mit Hackfleisch	10,00
102	Spaghetti aus dem Backofen mit Hackfleisch und Käse überbacken	12,50
103	Spaghetti mit pikanter Tomatensoße	9,70
104	Spaghetti mit Schinken* und Sahnesoße	9,70

OMELETTEN

184	Gyrosomelett	9,50
185	Schinkenomelett*	8,50
186	Käseomelett	8,50

PIZZA

187	Pizza Salami 1,2,4	10,00
188	Pizza Schinken* 2,4	10,00
189	Pizza Gyros	10,80
190	Pizza Spinat	10,00
197	Pizza Margharita	10,00
198	Pizza Thunfisch 2	10,80

NACHSPEISEN

€

84	Gemischtes Eis 1), 11)	5,50
85	Früchtebecher mit Eis und Sahne „nach Art des Hauses“ 1), 11)	7,50
86	Eiskaffee 1), 11)	6,30
87	Vanilleeis mit heißen Himbeeren 1), 11)	7,90
88	Joghurt mit Honig und Nüssen	6,80
89	Galaktobureko Blätterteig gefüllt mit Grießpudding 1), 11)	6,80
90	Galaktobureko mit Vanilleeis Blätterteig gef. m. Grießpudding 1), 11)	7,80
91	Heiße Banane mit Vanilleeis, Nüssen, Sahne und Honig	7,80
92	Bananensplit 1), 11)	7,80
94	Halvas	6,10
	Frappe (kalter Kaffee)	5,10

* Vorderschinken, 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 4) mit Geschmacksverstärker, 11) mit Süßungsmittel

Informationen zu in Speisen und Getränken enthaltenen Allergene entnehmen Sie bitte unserer Allergietabelle.



BIERE

		€
Zirndorfer Kellerbier vom Fass	0,5 l	4,70
Lederer Pils vom Fass	0,3 l	3,90
Tucher Hefeweizen vom Fass	0,5 l	4,70
	0,3 l	3,30
Radler	0,4 l	4,30
Cola-Weizen	0,5 l	4,70
Ruß	0,5 l	4,70
Tucher alkoholfreies Pils	0,5 l Flasche	4,70
Tucher Hefeweizen Leicht	0,5 l Flasche	4,70
Tucher Hefeweizen Dunkel	0,5 l Flasche	4,70
Tucher alkoholfreies Hefeweizen	0,5 l Flasche	4,70

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Pepsi Cola, Coca Cola Light 5	0,2 l	3,30
Mirinda 2	0,2 l	3,30
Seven Up 2	0,2 l	3,30
	0,4 l	4,10
Mineralwasser	0,2 l	3,00
Apfelsaft	0,2 l	3,50
Orangensaft	0,2 l	3,50
Johannisbeersaft	0,2 l	3,50
Bitter Lemon 2,3	0,2 l	3,50
Spezi 2,5	0,4 l	4,70
Apfelsaftschorle	0,4 l	4,70
Orangensaftschorle	0,4 l	4,70
Johannisbeersaftschorle	0,4 l	4,70
Stilles Wasser	0,5 l Flasche	3,70
Stilles Wasser	1,0 l Flasche	6,20
Selters Wasser	0,75 l Flasche	6,20

WARME GETRÄNKE

	€
Espresso	2,70
Griechischer Kaffee	2,90
Tasse Kaffee	2,90
Portion Kaffee	5,00
Tasse Tee	2,80
Portion Tee	4,80
Grog mit Rum	5,10
Glühwein	3,90
Cappuccino	3,50
Heisse Schokolade	3,50
Latte Macchiato	4,00

2 mit Konservierungsstoff Benzoesäure, 3 Chininhaltig, 5 mit Farbstoff

Informationen zu in Speisen und Getränken enthaltenen Allergenen entnehmen Sie bitte unserer Allergietabelle.



OFFENE WEINE

Rodos rot, lieblich	0,25 l	5,30
Demestica herb, weiss	0,25 l	5,30
Retsina geharzt, weiss oder rot	0,25 l	5,30
Imiglykos halbsüss, weiss oder rot	0,25 l	5,30
Rose trocken	0,25 l	5,30
Anthos weiss oder rot, trocken	0,25 l	5,30
Mavrodaphne Likörwein, rot	0,25 l	5,50
Muscat Likörwein von der Insel Limnos	0,25 l	5,50
Naousa Tsantali Q.b.A., rot, trocken Qualitätswein	0,25 l	5,50
Bocksbeutel Frankenwein weiss, Qualitätswein	0,25 l	6,60
Weinschorle	0,4 l	5,40

SPIRITUOSEN

Ouzo	2 cl	2,90
Wodka	2 cl	3,20
Metaxa „5 Sterne“	2 cl	3,80
Metaxa „7 Sterne“	2 cl	4,10
Metaxa „Grande Fine“	2 cl	5,80
Campari mit Orangensaft oder Soda 5	4 cl	6,30
Wodka mit Bitter Lemon	4 cl	6,30
Scotch Whisky	4 cl	7,30
Himbeergeist	2 cl	3,20
Williamsbirne	2 cl	3,20
Fernet Branca	2 cl	3,20
Bacardi-Cola	4 cl	6,30
Häubchen „Spezialgetränk des Hauses“	2 cl	3,30
Ramazotti	2 cl	3,20

SEKT

Asti Cinzano	0,75 l	33,00
Henkell Trocken	0,75 l	33,00
Piccolo	0,2 l	10,50

2 mit Konservierungsstoff Benzoesäure, 3 Chininhaltig, 5 mit Farbstoff

Informationen zu in Speisen und Getränken enthaltenen Allergene entnehmen Sie bitte unserer Allergietabelle.

Liebe Gäste,

*wir freuen uns, Sie heute mit unserer
bekannt guten griechischen Küche verwöhnen zu können.*

*Wir wollen, dass Sie sich bei uns wohl fühlen
und immer wieder gerne bei uns einkehren.*

*Wir würden uns sehr freuen,
Sie schon bald wieder mit Ihren Freunden und Bekannten
bei uns begrüßen zu können.*

*Wollen Sie eine Familien-, Betriebs- oder Vereinsfeier durchführen,
machen wir Ihnen gerne Menüvorschläge.*

Familie Lakos



Die Entführung der Helena

Nach den „Kyprien“ ist Helena die Tochter der Nemesis. Diese wird von Zeus verfolgt und ändert unaufhörlich ihre Erscheinung, wird aber schließlich von Zeus in Gestalt eines Schwanes überwältigt. Dem Ei, das Nemesis gebiebt, und das ein Hirte der Leda übergibt, entspringt Helena. Später heiratet sie Menelaos, den König von Sparta. Aphrodite, die Göttin der Liebe verspricht aber dem trojanischen Königssohn Paris, er könne Helena als Gattin heimführen, wenn er ihr den Apfel überreiche und sie damit für schöner erkläre als Hera und Athena. Paris erklärt Aphrodite zur schönsten Göttin und entführt mit ihrer Hilfe Helena aus Sparta. Dieser Raub wird zum Anlass für den trojanischen Krieg, denn die vereinigten Griechen ziehen nach Troja und kämpfen dort 10 Jahre um Helena zurückzuholen. Nach dem Fall Trojas entwarfnet die Schönheit der Helena den Rachedurst ihres Gatten Menelaos, der sie wieder aufnimmt.

Alle Preise dieser Karte enthalten Bedienung und Mehrwertsteuer.

Alle Speisen können Sie auch mitnehmen.

HELENA

Griechische Spezialitäten

Inh. Lakos Nikos

Heimerichstr. 24 (Bielingplatz)

90419 Nürnberg

Tel.: 09 11/ 37 23 19

www.helena-nuernberg.de