





# מנות פתיחה וארוחות ילדים

## תפריט ילדים

התפריט הינו לילדים עד גיל 12

ארוחות הילדים שלנו מכילות רכיבים מזינים, בריאים וטריים המוגשים בצורה שכל ילד אוהב ומוגשות עם מנת ירקות (מלפפון, עגבניות שרי וזיתי קלמטה), מיץ סחוט טרי, קינוח של כדור גלידה או טפיוקון ומתנה

### 37 בוקר טוב ילדים

ביצת חופש, לאבנה בקר, גוואקמולי ולחמניית ביס דגנים

### 39 פלאפל ילדים אורגני

פלאפל אורגני, טאפס טחינה וטורטיה מקמח מלא. חדש \*ללא גלוטן מלבד הטורטיה

### 41/45 מוקפץ עוף / טופו

אטריות אורז מוקפצות עם גזר ונתחי עוף / טופו ברוטב חמאת בוטנים. חדש

### 35 פסטה עגבניות

פסטה מקמח מלא ורוטב עגבניות מוגשת עם פרמז'ן בצד \*המנה טבעונית מלבד הפרמז'ן

### 45 שניצל

חזה עוף בציפוי פירורי לחם מקמח מלא ופנקו אפוי בתנור מוגש עם קטשופ ותוספת לבחירה

### 39 פיצה

פיצה מקמח מלא עם רוטב עגבניות וגבינת צאן / גבינה טבעונית. תוספות לבחירה: בצל / זיתים / פטריות

5	המרת שתיה בארוחות ילדים למשקאות בקבוק / שוקו חם
5	הגדלת מיצים
15	המרת שתיה לכל השייקים / אייסים

## להתחלה טובה

### 31 פלאפל אורגני

פלאפל אורגני מונח על מצע של מלפפון, עגבניה, כרוב, גזר, בצל ופטרוזיליה עם טופינג של טחינה. חדש

### 39 ארטישוק צרוב

חצאי ארטישוק א-לה רומנה צרובים על הפלנצ'ה עם גרגירי חומס, מונחים על לאבנה בקר עם סלסה עגבניות ושמן מורינגה פטרוזיליה

### 39 חומס ערשים ופטריות

פטריות צרובות עם שום, מונחות על חומס ערשים בקישוט בצל ירוק, בלסמי מצומצם ושמן מורינגה פטרוזיליה. מוגש עם טורטיה מקמח מלא. \*ללא גלוטן מלבד הטורטיה

### 38 חציל ערשים

ממרח חצילים ועגבניות מונח על ערשים שחורות ומעוטר בנבטי חמניה וטחינה

### 38 לביבות בטטה

לביבות בטטה עם דגנים, מונחות על חסה, בצל ירוק ופטרוזיליה עם בלסמי מצומצם ונגיעות של ממרח פסטו. לבחירה טאפס טחינה / יוגורט בקר

### 35 מוק היום

שאל את המלצר/ית

### 19 פשוט פוקצ'ה

פוקצ'ה מקמח מלא עם סלסה עגבניות, קונפי שום, מלח גס ושמן זית עם טופינג של בלסמי מצומצם ועלי רוקט

### 29 לחם וממרחים

ג'בטה / לחמניה עם טף לל"ג לצד ממרח חצילים ועגבניות, ממרח שום וממרח עגבניות קלמטה. חדש

טבעוני ללא גלוטן

# מנות עיקריות

## POWER BOWL

**65 בול מקסיקני**  
נתחי פרגית בתיבול כורכום, קארי וכמון, מונחים על תבשיל קינואה, אזוקי, בצל, רוטב עגבניות וצ'יפוטלה לצד גוואקמולי, עגבניות שרי, פרוסות קקטוס ופוליטוס כבוש ובצל סגול

**67 בול ים**  
קוביות בורי וכרובית אפיה לצד עגבניות שרי, טחינה ופטרזיליה, מונחים על תבשיל מג'דרה עם צ'אטני בצל. מוגש עם טאפס חריף

**59 / 63 בול קינואה וירוקים**  
חזה עוף / טופו עם ברוקולי, שום, בצל, אפונה, קינואה לבנה ואדומה, גרעיני שיבולת שועל עם פסטו בזיליקום (אגוזים), סויה וחלב קוקוס. מעוטר בשבבי צ'ילי ובצל ירוק

**58 בול הינדו כתום**  
תבשיל גרגירי חומס ואזוקי עם מיץ גזר, קוביות בטטה, שום, בצל ועגבניות. מונח על קוסקוס מקמח מלא ומוגש עם טופינג של טחינה ושמן מורינגה פטרוזיליה

## מהתנור

\*\* כל הפיצות עשויות מקמח מלא

**63 ניוקי בחלב קוקוס ופטריות**  
ניוקי בטטה אפוי בתנור עם פטריות, אפונה, בצל, שום וקוביות בטטה אפיות ברוטב חלב קוקוס עם פסטו בזיליקום (אגוזים) ופרמז'ן, מעוטר בבצל ירוק. חדש

**59 פיצה סיציליאנית**  
פסטו בזיליקום (אגוזים), ארטישוק א-לה רומנה, זיתי קלמטה, גבינת צאן ופרמז'ן ומעל עגבניות שרי טריות, עלי רוטב ובלסמי מצומצם

**59 פיצה טבעונית**  
רוטב עגבניות ופסטו בזיליקום (אגוזים), גבינה טבעונית, ברוקולי וקוביות בטטה אפיות. חדש

**57 פיצה לואיז**  
רוטב עגבניות ופסטו בזיליקום (אגוזים), גבינת צאן ופרמז'ן ועלי רוטב 2 תוספות לבחירה: בצל / פטריות / זיתי קלמטה תוספות (3 ש"ח): ארטישוק א-לה רומנה / בטטה / חצילים

## עוף ודג

**79 פרגית בין ואגסים**  
פרגית במרינדת אגסים ויין אדום, בעיטור אפונה ירוקה, מוגשת עם פירה

**69 מסאנחה פרגיות**  
נתחי פרגית בתיבול כורכום, קארי וכמון עם גרגירי חומס, עגבניות ובצל, מונחים על טורטיה מקמח מלא עם ממרח חומס עדישים ומעל טחינה ופטרזיליה \*ללא גלוטן מלבד הטורטיה

**63 שניצל פריך**  
חזה עוף אפוי בתנור בציפוי פירורי לחם מקמח מלא ופנקו, מוגש עם ממרח שום קארי ופירה

**89 סלמון צרוב**  
פילה סלמון צרוב ואפוי, מתובל בשמן מורינגה פטרוזיליה, מוגש עם תוספת לבחירה

## מחבתות

**63 פסטה רומאית**  
פסטה מקמח מלא ברוטב עגבניות מיובשות ורוטב פסטו בזיליקום (אגוזים), עם ארטישוק א-לה רומנה, עגבניות שרי, עלי תרד, זיתי קלמטה, שום ופטה עיזים

**65 פאייה טבעונית**  
אורז מלא ואדום, אזוקי, פטריות, טופו, אפונה, ברוקולי, בצל וג'ינג'ר ברוטב חלב קוקוס, עם קוביות בטטה, שבבי צ'ילי ושמרי בירה, מעוטר בבצל ירוק \*תוספת חזה עוף במקום טופו 12 שח / סלמון במקום טופו 15 שח

**63 ריזוטו פטריות**  
טריו דגנים (כוסמין, גריסים ואורז ארבוריו), פטריות, שום, מיץ גזר, גבינה טבעונית ושבבי צ'ילי, מעוטר בבצל ירוק ובלסמי מצומצם \*תוספת חזה עוף 15 שח / סלמון 18 שח

**63 ניוקי בטטה**  
ניוקי בטטה ברוטב פסטו (אגוזים) ועגבניות מיובשות עם קישוא, פטריות, גבינת צאן ובצל, מוגש עם גבינת פרמז'ן ובצל ירוק. \* תוספת סלמון 18 שח

**65 / 69 פאד תאי לואיז עוף / טופו**  
אטריות אורז מוקפצות בשמן קוקוס עם גזר, בצל, שום, ברוקולי, קישוא, ג'ינג'ר, חלב קוקוס, סויה, סילאן ולבחירה טופו / חזה עוף, מעוטר בנבט סיני, בצל ירוק וקשי

## תוספות

15 ירקות אפויים  
15 סלט אישי חסה, קינואה, עגבניות שרי, גזר, סלק ובצל ירוק  
15 סלט ירקות חסה, עגבניה, מלפפון, כרוב, גזר, בצל ופטרזיליה

15 מג'דרה מאורז מלא ואדום עם עדישים שחורות  
15 פירה תפוח אדמה עם קונפי שום



# כריכים וסלטים

## כריכים

הכריכים מוגשים עם סלט אישי

- 58 **שווארמה מקסיקנית**  
שווארמה פרגית בתיבול כורכום, קארי וכמון, מגולגלת בטורטיה עם גוואקמולי, טחינה, עגבנייה, בצל סגול ופרוסות קקטוס נפוליטוס כבוש
- 58 **סלמון מעושן**  
סלמון בעישון חם, לאבנה 5%, ממרח שום, בצל סגול ועגבנייה
- 54 **פטה עיזים חם או קר**  
פטה עיזים, ממרח חצילים ועגבניות, ממרח פסטו בזיליקום (אגוזים) ועגבנייה
- 52 / 56 **מוקפץ עוף / טופו**  
חזה עוף / טופו מוקפצים עם בצל ופטרייות בסילאן וסויה, ממרח שום, חסה ועגבנייה
- 56 **צ'אטני עוף**  
חזה עוף צלוי עם צ'אטני בצל, ממרח שום קארי, חסה ופרוסות עגבנייה

## סלטים

הסלטים מוגשים עם סלסלת לחמי השאור / לחמניה עם טף לל"ג וממרח שום

- 61 **ניסואז של לואיז**  
קוביות בטטה, סלמון בעישון חם, זיתי קלמטה וביצה קשה, מונחים על שעועית ירוקה, עגבניות שרי, בצל סגול, חסה ועלי תרד. **חדש**
- 57 / 61 **סלט תאילנדי עוף / טופו בסאטה בוטנים**  
בטטה אפויה, בצל ירוק, צ'ילי גרוס וחזה עוף / טופו מונחים על כרוב, גזר, חסה, נבטים סיניים וסלק בתיבול סאטה בוטנים. **חדש**
- 57 **בריאות על**  
קינואה, תפוח עץ, גזר, אזוקי, חמוציות, עלי תרד, גוג'י ברי, אגוזי מלך וברזיל בתיבול שמן זית, מיץ לימון וסילאן
- 57 **שורשים, זרעים ודגנים**  
קינואה, גרעיני שיבולת שועל, עדשים שחורות, סלק טרי, גזר, עגבניות שרי, בצל ירוק, פטרוזיליה וזרעי צ'יה בתיבול שמן זית ולימון, מונחים על חומס עדשים חם עם טופינג לבחירה: טחינה / יוגורט בקר
- 56 **5 צבעים**  
חסה, עגבנייה, מלפפון, כרוב, גזר, בצל ופטרוזיליה, בתיבול מלח ירוק ולבחירה: טחינה / ממרח לאבנה 5% / פטה עיזים 16%

טבעוני ללא גלוטן

ניתן לקבל את הכריכים בלחמניה עם טף לל"ג

15  
18

תוספת טופו / חזה עוף לסלט  
תוספת סלמון בעישון חם לסלט



# עסקיות צהריים

העסקיות מוגשות בימים א-ה בין השעות 12:30 - 17:00 פרט לחגים ומועדי ישראל וכוללות מיץ שחוט טרי / שתיה חמה

## עסקית 69

מנות ראשונות לבחירה: חציל עדשים / מרק / סלט אישי / סירות בטטה (סירות בטטה מונחות על מצע של עדשים שחורות, פטרוזיליה וציזיקי)

מנה עיקרית לבחירה: בול קינואה וירוקים עם טופו / ניוקי בטטה / בול הינדו כתום / ריזוטו פטריות / ניוקי בחלב קוקוס ופטריות

## עסקית 59

מנה עיקרית לבחירה: סלט תאילנדי עם טופו ברוטב סאטה בוטנים / סלט בריאות על / סלט שורשים, זרעים ודגנים / סלט 5 צבעים / כריך צ'אטני עוף / כריך מוקפץ טופו או עוף / כריך פטה עיזים חם או קר

## עסקית 79

מנות ראשונות לבחירה: חציל עדשים / מרק / סלט אישי / סירות בטטה (סירות בטטה מונחות על מצע של עדשים שחורות, פטרוזיליה וציזיקי)

מנה עיקרית לבחירה: סלט ניסואז של לואיז / סלט תאילנדי עם עוף / בסאטה בוטנים / כריך סלמון מעושן / מסאבה פרגיות / שניצל פריך / בול מקסיקני / פאד תאי עוף / בול ים / פרגית ביין אגסים (תוספת 5 ש"ח) / סלמון צרוב (תוספת 10 ש"ח)

## עסקית 75

מנות ראשונות לבחירה: חציל עדשים / מרק / סלט אישי / סירות בטטה (סירות בטטה מונחות על מצע של עדשים שחורות, פטרוזיליה וציזיקי)

מנה עיקרית לבחירה: שווארמה מקסיקנית / פאייה טבעונית / פטה רומאית / פאד תאי טופו / בול קינואה וירוקים עם עוף

## שידרוגים ותוספות

- 10 שייקים / איסיים
- 5 מיצי פירות וירקות (הגדלה)
- 5 שתיה קלה  
קינלי סודה / נביעות מים מינרלים 500 מ"ל - ללא תוספת תשלום
- 15 יין הבית אדום
- 19 קולסברג / טובורג

## קינוח עסקי

- 29 טפיוקה  
פניני טפיוקה בחלב קוקוס ומעל גוג'י ברי, שבבי פולי קקאו ולבחירה פירות העונה / פירות יבשים בליווי סילאן
- 29 סופלה שוקולד  
מוגש עם כדול גלידה וניל
- 9 כדור גלידה  
כדור גלידה





# משקאות קרים

## מיצי פירות וירקות

- 18 החיזוקית של לואיז  
לימון טחון, ג'ינג'ר ותפוח
- 23 / 18 מיץ סגול  
סלק, סלרי ותפוח
- 23 / 18 מיץ ירוק  
תפוח, מלפפון, סלרי ונענע
- 20 / 15 לימונדה  
לימון סחוט, מי סוכר ומים
- 22 / 17 מיץ גזר / תפוח / תפוז / סלק / נענע / סלרי / ג'ינג'ר / לימון / נענע  
המיצים נסחטים במקום

## שתיה קלה

- 13 קוקה קולה / דיאט קולה / קולה זירו
- 13 ספרייט / דיאט ספרייט
- 11 קינלי סודה
- 11 נביעות מים מינרליים 500 מ"ל
- 12 / 21 פרולה Ferrarelle 330 / 750
- 13 מאלטי בירה שחורה

## שייקים

- 29 שייק סברס אננס  
אבקת סברס, תות, אננס, חלב קוקוס ואגבה חדש
- 29 מאקה קקאו  
פולי קקאו, שורש מאקה, תמר, צ'יה, אגבה, שמן קוקוס וחלב סויה
- 29 ג'ונגל אסאי  
אסאי, תמר, מנגו, מיץ לימון, עלי נענע ואגבה
- 29 מורינגה אננס  
מורינגה, ספירולינה, אננס, תמר, מיץ לימון ואגבה
- 29 אצה להאצה  
ספירולינה, מלפפון, אגס, תמר, עלי נענע ומיץ לימון
- 29 היער השחור  
פירות יער, בונה, תמר, יוגורט בקר ואגבה \*יוגורט עיזים 4 שח
- 29 פסיפלורה אגבה  
פסיפלורה, מנגו, עלי נענע, חלב אורז שקדים ואגבה
- 29 טחינה  
בונה, תמר, טחינה גולמית, אגוזי מלך, סילאן וחלב סויה
- 29 שייק פירות העונה  
בסיס חלב / חלב סויה / חלב אורז שקדים / מיץ תפוזים / יוגורט בקר / יוגורט עיזים (4 ש"ח) / ופירות העונה

## שייקים מושחתים על בסיס גלידה

- 29 קפה  
גלידה וניל צרפתי, אספרסו וחלב. חדש
- 29 קוקוס פסיפלורה  
סורבה קוקוס, חלב קוקוס, פסיפלורה ואגבה. חדש
- 29 שוקולד וחמאת בוטנים  
גלידה וניל צרפתי, חמאת בוטנים, פרלינים של שוקולד חלב וחלב. חדש
- 29 תות וניל  
גלידה וניל צרפתי, תותים וחלב. חדש

## אייסיים

- 21 אייס סגול  
סלק, סלרי ותפוח. חדש
- 21 אייס תפוז גוג'י ברי  
תפוז, גזר, גוג'י ברי, נענע ואגבה. חדש
- 21 אייס פירות  
לימונענע / תפוזים / אבטיח
- 18 אייס קפה / קפה קר
- 19 שוקו קר  
פרלינים של שוקולד חלב / מריר 70%
- טבעוני ללא גלוקטן



# שתייה חמה

## מבחר חליטות טבעיות מצמחי מרפא

### 16 תה ירוק עם תות וקיווי

100% עלי תה ירוק ציילון עם חתיכות תות וקיווי. מכיל חומצה פולית ופוליפנולים הנחשבים לנוגדי החימצון החזקים ביותר, שניהם יעילים בהאטת תהליכי ההזדקנות ומחזקים את המערכת החיסונית. עוזר בהורדת הכלסטרול ובתהליכי הרזיה

### 16 תה שחור דובדבני

100% תה שחור ציילון טהור ותה ירוק בתוספת דובדבן טבעי ומעורבב עם חתיכות מיובשות של תות שדה ופרחי היביסקוס. עשוי להשפיע לטובה על מערכת העיכול, חילוף החומרים והגברת רמות האנרגיה

### 16 תה ירוק עם פרי אנונה

100% תה ירוק ציילון טהור בתוספת פרי אנונה, עשוי להוריד את רמות הסוכר בדם ולסייע לתקינות פעילות מערכת העצבים

### 16 תה ירוק טהור

תה ירוק ציילון טהור, מכיל נוגדי חמצון, עשוי לזרז את מערכת העיכול, פעילות הכליות ולהפחית דלקות ולשפר את זרימת הדם. מאפשר ערנות לא מוגזמת

### 16 תה שחור אלף לילה ולילה

תערובת של תה שחור וירוק שעורבבה עם פרחי ציפורני חתול מיובשים, פרחי תירס ועלי כותרת של ורדים, עשוי לסייע בחיזוק המערכת החיסונית

## משקאות חמים

### 15 משקה טפיוקה

חלב קוקוס, טפיוקה, אבקת קינמון ופולי קקאו כתושים

### 15 לאטה כורכום

חלב שקדים מוקצף, כורכום, קינמון וסילאן

### 19 שוקו חם

פרלינים של שוקולד חלב / מריר 70%

### 16 משקה מלכות

דבש מלכות, רוזמרין ולימון

### 12 תה נענע / לואיזה / מרווה

### 17 ג'ינג'ר לימון ודבש מלכות

### 19 סיידו חם טבעי עם מקל קינמון

\*תוספת יין 10 שח

### 13/16 הפוך רגיל / גדול

### 9/9/12 אספרסו קצר / ארוך / כפול

### 9/9/12 מקיאטו קצר / ארוך / כפול

### 13 אמריקנו

### 11 קפה שחור

## בירות

## יינות

### 25 קרלסברג / טובורג

### 28 ווינשטפן

### 24 Somersby

סיידר תפוחים אלכוהולי

קוס קראף בקבוק

28 49 95

36 110

28 49 95

24 42 85

36 110

22 70

### יין הבית אדום

### מרלו

### קברנה סוביניון

### שרדונה

### גווצטרמינר

### יין מוגז לבן



# ארוחות בוקר

ארוחות בוקר מוגשות בימים א'-ה' עד השעה 12:30 בימים ו'-ש' עד 13:00

## MORNING POWER BOWL

**57 בול פליאו - דל בסוכר ופחמימות**  
 ביצה קשה, גוואקמולי, סלמון בעישון חם, גבינת עיזים מתובלת ובצל ירוק מונחים על כרוב, גזר, מלפפון, עגבנייה, חסה וזיתי קלמטה מוגש עם מיץ סחוט טרי / שתיה חמה. **חדש**

**51 בול ישראלי - קלילה וממריצה**  
 עגבנייה, גזר, בצל סגול, מלפפון ופטרזויליה, מונחים על קינואה ומעל טחינה וביצת עין / 2 לביבות בטטה (עם גלוטן) מוגש עם מיץ סחוט טרי / שתיה חמה

**51 בול מודלי סברס - מרענן ואנרגטי**  
 יוגורט בקר עם סברס ומעל הגרנולה של לואיז, גוג'י ברי, פולי קקאו כתושים ופירות העונה. מוגש עם ממתיק לבחירה אגבה / דבש מלכות / סילאן ומיץ סחוט טרי / שתיה חמה. יוגורט עיזים בתוספת של 4 ש"ח

## בוקר טוב

**59 מקסיקני**  
 טורטיה מקמח מלא עם גוואקמולי, בצל, ביצת עין, פטה עיזים, פרוסות קרקוטס נפוליטוס כבוש, פלפל קלוי ונגיעות שמן מורינגה פטרוזיליה. מוגש עם סלסה עגבניות, טאפס חריף, סלט ירקות ומיץ סחוט טרי / שתיה חמה

**62 נורבגי**  
 קרואסון פריך / בייגל לל"ג עם ממרח גוואקמולי, עלי רוקט, סלמון בעישון חם, ביצה עלומה, גבינת עיזים מתובלת ונגיעות ציזיקי מוגש עם סלט ירקות ומיץ סחוט טרי / שתיה חמה

**59 שקשוקה (ביצים / גבינה טבעונית / טופו)**  
 מוגשת עם טחינה, זיתי קלמטה, סלט ירקות, ג'בטה מקמח מלא / לחמניה עם טף לל"ג ומיץ סחוט טרי / שתיה חמה. \*תוספת חצילים / פטה עיזים 6 ש"ח

\*ארוחות הבוקר אישיות וזוגיות מוגשות עם סלט לבחירה לכל סועד: סלט ירקות / סלט קינואה, מיץ סחוט טרי, שתיה חמה וסלסלת לחמי השאור של לואיז / לחמניה עם טף לל"ג

### 120 / 66 ארוחת בוקר אישית / זוגית

ביצים עם 2 תוספות לבחירה: בצל / עשבי תיבול / עגבניות או ביצים עלומות בקן קדאפי על מצע עלי רוקט עם נגיעות ציזיקי (תוספת 8 שח לסועד) תוספות: פטה עיזים / גבינת צאן / פטריות (תוספת 4 ש"ח) מטבלים לאישי: ממרח שום, פטה עיזים, לאבנה עם שמן קצח, ממרח חצילים ועגבניות, גוואקמולי, ממרח עגבניות קלמטה, קונפיטורת הבית וקינחון טפיוקה מטבלים לזוגי: ממרח שום, פטה עיזים, לאבנה עם שמן קצח, גבינת עיזים מתובלת, גוואקמולי, טחינה, ממרח עגבניות קלמטה, טופו ירוק, קונפיטורת הבית ו-2 קינחון טפיוקה. (לא מכיל גלוטן מלבד הקן קדאפי)

### 120 / 66 ארוחת בוקר טבעונית אישית / זוגית

לביבות בטטה עם דגנים ומעל פסטו בזיליקום (אגוזים) על מצע כרוב וגזר מטבלים לאישי: ממרח שום, טופו ירוק, חומוס עדשים, ממרח חצילים ועגבניות, גוואקמולי, ממרח עגבניות קלמטה, קונפיטורת הבית וקינחון טפיוקה מטבלים לזוגי: ממרח שום, ממרח חצילים ועגבניות, חומוס עדשים, מבחר זיתים, גוואקמולי, טחינה, ממרח עגבניות קלמטה, טופו ירוק, קונפיטורת הבית ו-2 קינחון טפיוקה

## קטן וטעים

מאפה בוקר	16	כריך ביס	17
קפה ומאפה בוקר	25	קפה וכריך ביס	25

המרת שתיה בארוחות בוקר למשקאות בקבוק	5
הגדלת מיצים	5
המרת שתיה לשייק / אייס / מילקשייק	10

טבעוני ללא גלוטן

שימו לב המנות בתפריט עלולות להכיל רכיבים אלרגניים כגון: ביצים, חלב, שומשום, בוטנים, אגוזים, חיטה (גלוטן) ועוד. המטבח אינו נקי מגלוטן