



POWERFUL MORNING

ארוחות הבוקר מוגשות עד השעה 12:50

MORNING POWER BOWL

49 Israeli Powerbowl - קלילה וממריצה עגבניה, גזר, בצל סגול, מלפפון ופטרזיליה, בתיבול שמן זית ולימון, מונחים על קינואה לבנה ושחורה ומעל טחינה אורגנית וביצת עין. מוגש עם מיץ טבעי / שתיה חמה חדש

49 Indian Powerbowl - מחזקת תבשיל גרגירי חומס ואזוקי עם מיץ גזר, עליו מונחים עלי בייבי תרד, עגבניות שרי, ביצה קשה, זילוף יוגורט קארי ושמן מורינגה פטרזיליה. מוגש עם מיץ טבעי / שתיה חמה חדש

49 Irish Powerbowl - מחממת את הבוקר קוואקר עם חלב שקדים וסילאן ועליו בננות, גוג'י ברי, צ'יה, חמוציות, אגוזים ורוטב פירות יער, מוגש עם ממתיק אגבה / דבש מלכות / סילאן. מוגש עם מיץ טבעי / שתיה חמה חדש

38 Mosley Powerbowl - מרענן ואנרגטי יוגורט בקר עם הגרנולה של לואיז, גוג'י ברי, פולי קקאו כתושים ופירות העונה. מוגש עם ממתיק לבחירה אגבה / דבש מלכות / סילאן. יוגורט עיזים בתוספת של 3 שח חדש

16	מאפה בוקר
25	קפה ומאפה בוקר
15	כריך ביס
25	קפה וכריך ביס
12	למברוסקו
18	קאוזה מלכות
15	תוספת סלסלת לחמי השאור של לואיז / לחמנית טף ללא גלוטן וממרח שום

טאפאסים - מגוון מטבלים וממרחים מעולים לצד כל מנה

ממרח שום, עגבניות קלמטה, ארטישוק וצלפים, שום קארי, חצילים ועגבניות, פסטו בזיליקום (אגוזים), גוואקמולי, טופו ירוק, טחינה אורגנית, חומס עדשים, מבחר זיתים וקונפיטורה 5 שח פטה עיזים 16%, ממרח לאבנה 5% ועיזים מתובלת 5% _____ 7 שח

המנות עלולות להכיל רכיבים אלרגניים כגון:

ביצים, חלב, שומשום, בוטנים, אגוזים, חיטה (גלוטן) ועוד. המטבח אינו נקי מגלוטן



בוקר טוב

118 / 65 ארוחת בוקר לואיז אישי / זוגית

ביצי חופש עם 2 תוספות לבחירה: בצל/עשבי תיבול/עגבניות או ביצים עלומות בקן קדאירף על מצע עלי רוקט עם נגיעות ציזיקי (תוספת 8 שח לסועד) תוספות: פטה עיזים / גבינת צאן / פטריות (תוספת 4 שח) סלט לבחירה לכל סועד: סלט ירקות / סלט קינואה מטבלים לאישי: ממרח שום, פטה עיזים, לאבנה עם שמן קצח, ממרח חצילים ועגבניות, גוואקמולי, ממרח עגבניות קלמטה, קונפיטורת הבית וקינוחון טפיוקה מטבלים לזוגי: ממרח שום, פטה עיזים, לאבנה עם שמן קצח, גבינת עיזים מתובלת, גוואקמולי, טחינה אורגנית, ממרח עגבניות קלמטה, טופו ירוק, קונפיטורה הבית ו-2 קינוחון טפיוקה מיץ טבעי, שתיה חמה וסלסלת לחמי השאור של לואיז / לחמנית טף ללא גלוטן (לא מכיל גלוטן מלבד הקן קדאירף)

118 / 65 ארוחת בוקר לואיז טבעוני אישי / זוגית

לביבות בטטה עם דגנים ומעל ממרח פסטו (אגוזים), על מצע עלי רוקט סלט לבחירה לכל סועד: סלט ירקות / סלט קינואה מטבלים לאישי: ממרח שום, טופו ירוק, חומס עדשים, ממרח חצילים ועגבניות, גוואקמולי, ממרח עגבניות קלמטה, קונפיטורת הבית וקינוחון טפיוקה מטבלים לזוגי: ממרח שום, ממרח חצילים ועגבניות, חומס עדשים, מבחר זיתים, גוואקמולי, טחינה אורגנית, ממרח עגבניות קלמטה, טופו ירוק, קונפיטורה הבית ו-2 קינוחון טפיוקה מיץ טבעי, שתיה חמה וסלסלת לחמי השאור של לואיז / לחמנית טף ללא גלוטן

59 בייגל

בייגל ללא גלוטן עם סלמון מעושן, ממרח שום, גוואקמולי, עלי בייבי תרד, ביצת עין ובלסמי מצומצם. מוגש עם סלט ירקות ומיץ טבעי / שתיה חמה. חדש

59 מקסיקני

טורטיה מקמח מלא עם גוואקמולי, בצל, וביצת עין, פטה עיזים מגורדת, פרוסות נפוליטוס (קקטוס) כבוש, רצועות פלפל קלוי ונגיעות שמן מורינגה פטרזיליה. מוגש עם טאפס סלסה עגבניות, טאפס חריף, סלט ירקות ומיץ טבעי / שתיה חמה. חדש

59 נורבגי

קרואסון פריך עם סלמון מעושן, ביצה עלומה וממרח ארטישוק צלפים, עלי בייבי תרד, גבינת עיזים מתובלת, בצל ירוק ונגיעות ציזיקי. מוגש עם סלט ירקות ומיץ טבעי / שתיה חמה

59 שקשוקה

שקשוקה עגבניות עם ביצי חופש / גבינה טבעונית / טופו מוגשת עם טאפס טחינה אורגנית חיתים, סלט ירקות, ג'בטה מקמח מלא / לחמנית טף ללא גלוטן ומיץ טבעי / שתיה חמה *תוספות חצילים / גבינה טבעונית / טופו תוספת 6 שח

5 המרת שתיה בארוחות בוקר למשקאות בקבוק / הגדלת מיצים

10 המרת שתיה בארוחות בוקר לשייק / אייס

טבעוני ללא גלוטן

סלטים

- אסייתי עם פטריות חמות**   גזר, כרוב לבן ואדום, נבטים סיניים וסלק, בתיבול סילאן, שמן זית ושמן שומשום ומעל פטריות מוקפצות עם שעועית ירוקה בחלב קוקוס, סילאן וחרדל די'זון **חדש**
 - בריאות על**   קינואה לבנה ושחורה, תפוח עץ, גזר, אזוקי, חמוציות, עלי בייבי תרד, גוג'י ברי, אגוזי ברזיל ואגוזי מלך עם רוטב הדסים מתקתק
 - שורשים, זרעים ודגנים**  קינואה לבנה ושחורה, שיבולת שועל, עדשים שחורות, סלק טרי, גזר, בצל ירוק, עגבניות שרי, פטרוזיליה זרעי צ'יה, בתיבול שמן זית ולימון, מונחים על חומס עדשים חם, עם טופינג לבחירה טחינה אורגנית / יוגורט בקר
 - 5 צבעים**   חסה, עגבנייה, מלפפון, כרוב לבן ואדום, גזר, בצל ופטרוזיליה, בתיבול מלח ירוק ולבחירה טחינה אורגנית / ממרח לאבנה 5% / פטה עיזים 16%
 - עוף קיסרי**  חסה, עגבניות שרי, בצל סגול ונתחי חזה עוף, ברוטב קיסרי ומעל פרמזן וקשיו
 - אטריות קונג'אק מוקפץ**   אטריות קונג'אק מוקפצות עם כרוב לבן ואדום, גזר, פטריות, ברוקולי, אפונה ירוקה, שום, ג'ינג'ר, צ'אטני בצל, ממרח שום קארי, סויה וסילאן ובעיטור נבטים סיניים
- * תוספת לסלטים: טופו / חזה עוף 15 ש, סלמון 18 ש**
*** הסלטים מוגשים עם סלסלת לחמי השאור / לחמנית טף ללא גלוטן וממרח שום**

כריכים

- סלופי ג'ו**  בשר טבעוני מוקפץ עם בצל, רוטב עגבניות ורוטב פסטו, מונח בג'בטה עם טחינה, חסה, בצל סגול ופרוסות נפולייטוס (קקטוס) כבוש. מוגש עם טאפס חריף **חדש**
 - פטה עיזים חם או קר** ממרח פסטו בזיליקום (אגוזים), ממרח חצילים ועגבניות, גבינת פטה עיזים מגורדת ופרוסות עגבנייה
 - מוקפץ עוף / טופו**  טופו / עוף מוקפצים עם בצל ופטריות בסילאן וסויה, ממרח שום, חסה ופרוסות עגבנייה
 - צ'אטני עוף** חזה עוף צלוי עם צ'אטני בצל, ממרח שום קארי, חסה ופרוסות עגבנייה
 - סלמון מעושן** לאבנה 5%, ממרח ארטישוק צלפים, סלמון מעושן, בצל סגול ופרוסות עגבנייה
- * הכריכים מוגשים עם סלט אישי * ניתן לקבל את הכריכים בלחמנית טף ללא גלוטן ***

משקאות חמים

- משקה טפיוקה** 15 חלב קוקוס, טפיוקה, אבקת קינמון ופולי קקאו כתושים. **חדש**
 - לאטה כורכום** 15 חלב שקדים מוקצף, כורכום, קינמון וסילאן. **חדש**
 - שוקו חם** 19 פרלנים של שוקולד חלב / מריר 70%
 - משקה מלכות** 19 דבש מלכות, רוזמרין ולימון
 - תה נענע / לואיזה / מרווה** 12
 - ג'ינג'ר לימון ודבש מלכות** 17
 - חלב, דבש מלכות ומקל קינמון** 15
 - סיידר חם טבעי עם מקל קינמון** 19 ***תוספת יין 10 שח**
 - הפוך רגיל / גדול** 16/13
 - אספרסו/מקיאטו קצר/ארוך/כפול** 12/9/9
 - אמריקנו 13** קפה שחור 11
- * ניתן להמתיק בסירופ אגבה / סילאן ולהינות מחלב סויה / שקדים ללא תוספת תשלום.**

מיצי פירות וירקות (נסחטים במקום)

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

מבחר חליטות טבעיות מצמחי מרפא

- תה ירוק עם פרי אנונה** 100% תה ירוק ציילון טהור בתוספת פרי אנונה, עשוי להוריד את רמות הסוכר בדם ולסייע לתקינות פעילות מערכת העצבים
- תה ירוק טהור** 100% תה ירוק ציילון טהור, מכיל נוגדי חמצון, עשוי לזרז את מערכת העיכול, פעילות הכליות ולהפחית דלקות ולשפר את זרימת הדם
- תה שחור דובדבנים** 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

אייסים

- אייס קפה** 18
- קפה קר** 15/18
- שוקו קר** 19 פרלנים של שוקולד חלב / מריר 70%
- אייס פירות העונה** 21 אבטיח / לימונענע / תפוח גזר / תפוחים / לימונדה עם ג'ינג'ר וגרידת תפוז
- מאקה קקאו** 29 פולי קקאו, שורש מאקה, תמר, צ'יה, אגבה, שמן קוקוס וחלב סויה
- ג'ונגל אסאי** 29 אסאי, תמר, מנגו, מיץ לימון, עלי נענע ואגבה
- מורינגה אננס** 29 מורינגה, ספירולינה, אננס, תמר ומיץ לימון
- אצה להאצה** 29 ספירולינה, מלפפון, אגס, תמר, עלי נענע ומיץ לימון
- היער השחור** 29 פירות יער, בונה, תמר, יוגורט בקר ואגבה * יוגורט עיזים 4 שח
- פסיפלורה אגבה** 29 פסיפלורה, מנגו, נענע, חלב אורז שקדים ואגבה
- טחינה** 29 בונה, תמר, טחינה גולמית, אגוזי מלך, סילאן וחלב סויה
- לאסי** 29 יוגורט בקר עם פירות העונה *יוגורט עיזים 4 שח
- שייק פירות העונה** 29 על בסיס חלב / חלב סויה / חלב שקדים / מיץ תפוזים ופירות העונה

- 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 הכולסטרול ובתהליכי הרזיה
- תה שחור אלף לילה ולילה** תערובת של תה שחור וירוק עם פרחי ציפורני חתול מיובשים, פרחי תירס ועלי כותרת של ורדים, עשוי לסייע בחיזוק המערכת החיסונית
- תה מאצ'ה** עשיר במינרלים, ויטמינים ונוגדי חימצון. מרגיע את הגוף ומפיג מתחים

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