



משכלוחים

אלכוהול ושתייה

בקבוק	יינות יקב בנימינה
85	יוגב סוביניון בלאן שרדונה
95	יוגב קברנה סוביניון
110	רזב מרלו
110	רזב גוורמטרמינר
160	אבני החושן אודם סירה
70	למברוסקו לה מודנסה לבן
70	למברוסקו לה מודנסה רוזה

בירות

25	קרלסברג / טובורג
24	Somersby סיידר תפוחים אלכוהולי

בירות בוטיק

32	גולאוז
25	מייסל אורגינל 330 מ"ל

שתיה קלה

13	קוקה-קולה / דיאט קוקה-קולה / קוקה-קולה זירו
13	ספרייט / דיאט ספרייט
11	קינלי סודה
11	נביעות מים מינרלים (500 מ"ל)
21 12	פֶרֶרֶלֶ Ferrarelle
	מים מינרליים מוגזים טבעי 330 / 750 מ"ל
13	מאלטי בירה שחורה



רוצים להכניס את הצד הפראי של הטבע אליכם הביתה? המעדנייה של לו.איז מציעה עשרות מוצרי בוטיק הנבחרים בקפידה על ידינו וכוללים לחמי שיאור, חליטות תה, תערובת אספרסו הבית, מגוון ממרחי לו.איז, קונפיטורות, דבש איכותי, עוגות ועוגיות טריות, גבינות בוטיק ועוד. המוצרים עשויים מחומרי גלם איכותיים וחדשניים, אותם אלו המשמשים אותנו גם במטבח המסעדה וביניהם תוכלו למצוא גם מגוון רב של מזונות על (super foods) הניתנים לרכישה. בין שלל המוצרים גם כאלו ללא סוכר, ללא גלוטן, מוצרים טבעוניים, אורגניים ועוד...

שייקים ומיצים

כל השייקים והמיצים הטבעיים מגיעים בבקבוקים

ספיישל שייקס

- 29 **Jungle** תמר, מנגו, עלי נענע, אסאי וסירופ אגבה
- 29 **Sunshine** מורינגה, ספירולינה, אנס, תמר ומיץ לימון
- 29 **Forest** פירות יער, בונה, תמר, יוגורט בקר סירופ אגבה (תוספת יוגורט עיזים +4)
- 29 **אצה להאצה** אצת ספירולינה טרייה, מלפפון, אגס, תמר, נענע ולימון
- 29 **מאקה קקאו** פולי קקאו, שורש מאקה, תמר, צ'יה, אגבה, שמן קוקוס וחלב סויה
- 29 **שייק טחינה** בונה, תמר, טחינה גולמית, אגוזי מלך וסילאן. על בסיס חלב סויה
- 29 **שוקוקוס** בונה, אבקת קקאו, חלב קוקוס ואגבה
- 18 **החזקית של לואיז** לימון טחון, ג'ינג'ר, תפוח
- 25 **לאסי** יוגורט בקר בתוספת פירות העונה (תוספת יוגורט עיזים +4)
- 25 **שייק פירות העונה** על בסיס חלב / חלב סויה / חלב שקדים / מיץ תפוחים (עד שלושה שילובים)

מיצי פירות וירקות (נסחטים במקום)

- 18 | 23 **סגול** סלק, סלרי ותפוח
- 18 | 23 **ירוק** תפוח, מלפפון, סלרי ונענע
- 17 | 22 **מיץ גזר / תפוח / אשכולית / תפוז / סלק / סלרי / ג'ינג'ר / נענע / לימון**

אייסים

- 21 **אייס פירות העונה** אבטיח / לימונענע / תפוז גזר / תפוחים / לימונדה עם ג'ינג'ר וגרידת תפוז
- 18 **אייס קפה**
- 15 | 18 **קפה קר**
- 19 **שוקו קר** על בסיס שוקולד חלב או מריר 70%

המנות המתוקות

- 39 **כוכב דומדמניות טבעוני** פאי דומדמניות, אגוזים וגרידת תפוז
- 35 **טפיוקה** פניני טפיוקה בחלב קוקוס עם גוג'י ברי, שבבי פולי קקאו ולבחירה - פירות העונה / פירות יבשים בליווי סילאן תמרים טבעי
- 42 **עוגת גבינה** תחתית אגוזי לוז, עוגת גבינה לצד טראפלט שוקולד תפוז (ללא סוכר)
- 39 **פאי אגסים** פאי פריך עם קרם שקדים
- 36 **סופלה שוקולד**

עוף

- 69 **פרגית ביין ואגסים** פרגית במרינדת אגסים ויין אדום עם אפונה ירוקה, מוגש על מצע של פירה
- 67 **מסאבחה פרגיות** נתחי פרגית בתיבול כורכום קארי וכמון, מוקפצים עם גרגירי חומס, עגבנייה ובצל, מונחים על לאפה מקמח מלא עם ממרח חומס עדשים ומעל טחינה ופטרוזיליה. ללא גלוטן מלבד הלאפה
- 67 **שניצל קוואקר** אפוי בתנור לצד ממרח קארי, מוגש עם תוספת לבחירה

דגים

- 95 **מוסר לה טוסקנה** דג מוסר צרוב בתנור ברוטב עגבניות שרי, קונפי שום ועלי בזיליקום, עם תוספת לבחירה
- 85 **פילה סלמון בעשבי לימון** פילה סלמון צרוב בתנור עם רוטב עשבים לימוני. מוגש עם תוספת לבחירה (ערך קלורי כ- 410 למנה)

תוספות

- מג'דרה מאורז מלא ועדשים שחורות
- פירה תפוח אדמה עם קונפי שום
- ירקות אפויים
- קוסקוס מלא בתיבול ירוק
- סלט צד

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

כריכים

- 52 **הטבעוני** רצועות טופו מוקפצות עם בצל, פטריות שמפניון בסויה וסילאן, ממרח שום, חסה ופרוסות עגבנייה, מוגש עם סלט
- 52 **כריך פטה עיזים חם או קר** ממרח פסטו בזיליקום (אגוזים) וממרח חצילים, פרוסות עגבנייה, מוגש עם סלט
- 54 **כריך צ'אטני עוף** חזה עוף צלוי, ממרח קארי, צ'אטני בצל, חסה ופרוסות עגבנייה, מוגש עם סלט
- 54 **כריך סלמון מעושן** לאבנה 5%, ממרח ארטישוק צלפים, בצל ופרוסות עגבנייה, מוגש עם סלט

* את הכריכים ניתן לקבל עם פרנה ללא גלוטן במקום הלחם

קדרות

- 55 **הינדו כחום** קוסקוס מקמח מלא מתובל, תבשיל גרגירי חומס ואזוקי, קוביות בטטה אפוייה, שום, בצל, עגבניות חממה, מיץ גזר טרי וטופינג של טחינה ושמן מורינגה פטרזיליה
- 59 **עוף קינואה** קינואה לבנה וקינואה שחורה, גרעיני שיבולת שועל, פסטו, בצל ירוק, ברוקולי, אפונה ירוקה, שום, צילי וקוביות חזה עוף מוקפץ בחלב קוקוס וסויה
- 59 **קוסקוס פרגיות** פרגית, קוסקוס מקמח מלא ירוק, אפונה ירוקה, ברוקולי, בצל ופטרזיליה
- 55 **קוסקוס מלא ירקות** קוסקוס מקמח מלא בתיבול ירוק עם ירקות אפויים, טופינג של טחינה אורגנית / יוגורט בקר, מעוטר ברוטב פסטו ואגוזי קשיו

ריזוטו פטריות

- 55 **ריזוטו פטריות** טריו דגנים (כוסמין, גריסים ואורז ארבוריו), מבחר פטריות, שום, מיץ גזר טבעי, גבינה טבעונית מגורדת ונגיעה של צ'ילי, מעוטר בבצל ירוק ובלסמי מצומצם | תוספת עוף +15 / סלמון +18
- 59 **פאייה טבעונית** אורז בר, מלא ואדום, אזוקי, מבחר פטריות, קוביות טופו, אפונה ירוקה, בצל, ג'ינג'ר, צ'ילי, ברוקולי, קוביות בטטה, חלב קוקוס ושמרי בירה, מעוטר בבצל ירוק | תוספת טופו / עוף +15 / סלמון +18

פסטות

- 61 / 59 **פאד תאי לואיז** דפי אורז מוקפצים בשמן קוקוס עם גזר, בצל, שום, ברוקולי, קישוא, ג'ינג'ר, חלב קוקוס ולבחירה קוביות טופו או חזה עוף, מעוטר בנבט סיני, בצל ירוק וקשיו גרוס
- 57 **ניוקי בטטה** ניוקי בטטה עם בצל, קישוא, פטריות, גבינת צאן ופסטו בזיליקום (אגוזים), ממרח עגבניות מיובשות, מוגש עם פרמזן ובצל ירוק תוספת סלמון +18
- 57 **פסטה בלקנית** פסטה אורגנית מקמח מלא, קוביות חצילים, פטריות ופסטו בזיליקום (אגוזים), עגבניות מיובשות, בייבי תרד ופטה עיזים מגורדת מעל
- 59 **סקיני פסטה** אטריות קונג'אק ברוטב קארי אדום וחלב קוקוס מוקפצים עם מבחר פטריות, עגבניות שרי, בייבי תרד, ג'ינג'ר ונבט סיני מעוטר בבצל ירוק (ערך קלורי כ- 187 למנה)

* ניתן לקבל את מנות הפסטה עם פסטה ללא גלוטן

הנה זה מתחיל

- 36 **ארטישוק צרוב** חצאי ארטישוק חרוכים על הפלנצ'ה ומונחים על לאבנה בקר ומעל סלסה עגבניות, גרגירי חומס ושמן מורינגה פטרזיליה
- 36 **חומס עדשים ופטריות** מבחר פטריות צרובות עם שום על חומס עדשים מפנק ומעל בצל ירוק, בלסמי מצומצם ונגיעות של שמן מורינגה פטרזיליה מוגש עם לאפה מקמח מלא
- 31 **לביבות בטטה** לביבות בטטה עם דגנים ומעל רוטב פסטו (אגוזים), עלי בייבי, בצל ירוק ונבטי חמניה עם ויניגרט בלסמי ולבחירה טאפאס יוגורט בקר / טחינה
- 36 **חציל עדשים** ממרח חצילים ועגבניות מעוטר בעדשים שחורות, נבטי חמנייה וטחינה אורגנית (ערך קלורי כ- 350 למנה)
- 35 **מרק היום** מוגש עם לחמי השאור של לואיז / פרנה ללא גלוטן וממרח שום

בשיא הפלבעיות

- 61 **קדאיף גבינות** קדאיף אפוי במילוי גבינות צאן, זרעי שומשום וכשתן עם ביצת עין ומעל ציזיקי ובלסמי מצומצם מוגש על עלי בייבי ותרד עם ויניגרט בלסמי
- 55 **קיש כוסמין / קיש ללא גלוטן** קיש במילוי משתנה, מוגש עם ציזיקי / טחינה וסלט

סלטים פראיים

- 55 **סלט אטריות קונג'אק מוקפץ** אטריות קונג'אק, כרוב לבן, כרוב אדום, גזר, מבחר פטריות, שום, ג'ינג'ר, ממרח שום קארי, ברוקולי, אפונה ירוקה, סויה, סילאן, נבטים סיניים וצ'אטני בצל (ערך קלורי כ- 190 למנה)
- 57 **סלט על** קינואה לבנה ושחורה, תפוח עץ, גזר, אזוקי, חמוציות, עלי בייבי, גוג'י ברי, אגוזי ברזיל ומלך בוויניגרט הדרים מתקתק (ערך קלורי כ- 310 למנה)
- 57 **סלט רענן** שיבולת שועל, עדשים מונבטות, בייבי תרד, עגבניות שרי, קוביות בטטה, חמוציות ולבחירה קוביות טופו בטריאקי / פטה. מוגש עם
- 57 **שורשים, זרעים ודגנים** קינואה לבנה ושחורה, שיבולת שועל, עדשים שחורות, סלק טרי, גזר, עגבניות שרי, בצל ירוק, פטרזיליה וזרעי צ'יה, מונחים על חומס עדשים עם בליווי טחינה / יוגורט בקר
- 51 **סלט 5 צבעים** חסה, עגבנייה, בצל, מלפפון, כרוב וגזר בתיבול מלח ירוק, לבחירה טחינה אורגנית / לאבנה 5% גבינת פטה עיזים 16% (+4) (ערך קלורי כ- 200 למנה עם לאבנה 5%)
- 57 **אמא אדמה** עדשים שחורות, גבינת עיזים, סלק, גזר, עגבניות שרי, בייבי תרד, נבטי חמנייה ונענע בתיבול מיץ סלק, סילאן ולימון
- 62 **סלט עוף קיסרי** חסה, עגבניות שרי, בצל סגול, קשיו, נתחי חזה עוף ופרמזן ברוטב קיסר

* תוספת לסלטים - טופו / עוף +15 / סלמון +18

* הסלטים מוגשים עם לחמי שאור / פרנה ללא גלוטן וממרח שום