

# נסבקות

המנות כוללות שתיה חמה / מיץ טבעי ומוגשות בימים א'-ה' בין השעות 13:00-17:00 פרט לחגים ומועדי ישראל

## 59 מנה לבחירה ממבחר הכריכים והסלטים

מנה ראשונה לבחירה  
צאן סלק / חציל עדשים / מרק / סלט צד

## מנה עיקרית לבחירה

קוסקוס מלא עם ירקות / ניוקי לואיז / פסטה בלקניית / סקיני פסטה / פאייה טבעונית / פאד תאי לואיז / ריזוטו פטריות / באלי טאלי / הינדו כתום

\*\* מוגזים / הגדלת מיצים +5 | שייקים / אייסיס +10 | יין הבית אדום +15  
בית הבית — מייסל +19  
\*\* קינוח עסקי: טפיוקה / סופלה שוקולד / עוגילדה +29  
תוספת כדור גלידה +9

# אלכוהול ושתייה

## יינות יקב בנימינה

## בקבוק / קראף / כוס

24	42	85	יוגב סוביניון בלאן שרדונה
28	49	95	יוגב קברנה סוביניון
36		110	רזרב מרלו
36		110	רזרב גוורמטרמינר
		160	אבני החושן אודם סירה
22		70	למברוסקו לה מודנסה לבן
22		70	למברוסקו לה מודנסה רזה

## בירות

25			קרלסברג / טובורג
24			Somersby סיידר תפוחים אלכוהולי

## בירות בוטיק

32			גולאוז
25			מייסל אורגניל 330 מ"ל

## שתייה 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			פֶרֶלֶה Ferrarelle
			מים מינרליים מוגזים טבעי 330 / 750 מ"ל
13			מאלטי בירה שחורה

## רוצים להכניס את הצד הפראי של הטבע אליכם הביתה?

המעדנייה של לואיז מצייעה עשרות מוצרי בוטיק הנבחרים בקפידה על ידינו וכוללים לחמי שיאור, חליטות תה, מערובת אספרסו הבית, מגוון ממרחי לואיז, 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 גלוקטן, מוצרים טבעוניים, אורגניים ועוד...



# הנה זה מתחיל

# סלטים פראיים

# קדרות

# עוף

**36** ארטישוק צרוב  
חצאי ארטישוק חרוכים על הפלנצה' ומונחים על לאבנה בקר ומעל סלסה עגבניות, גרגירי חומס ושמן מורינגה פטרוזיליה

**36** חומוס עדשים ופטירות  
מבחר פטריות צרובות עם שום על חומוס עדשים מפנק ומעל בצל ירוק, בלסמי מצומצם ונגיעות של שמן מורינגה פטרוזיליה 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 / טחניה

**36** חציל עדשים  
ממר חצילים ועגבניות מעוטר בעדשים שחורות, נבטי חמנייה וטחניה אורגנית (ערך קלורי כ- 350 למנה)

**36** צאן סלק  
סלקים מקורמלים על קרם יוגורט עיזים עם רוטב בלסמי ועלי מיקרו בזיליקום

**35** מרק היום  
מוגש עם לחמי השאור של לואיז / פרנה ללא גלוטן וממר שום

# ממשיכים בשיא הפלבעיות

**61** קדאיף גבינות  
קדאיף אפוי במילוי גבינות צאן, זרעי שומשום ופשתן עם ביצת עין ומעל ציזיקי ובלסמי מצומצם מוגש על עלי בייבי ותורד עם ויניגרט בלסמי

**55** קיש כוסמין / קיש ללא גלוטן  
קיש במילוי משתנה, מוגש עם ציזיקי / טחניה וסלט

**51** פיצה לואיז  
פיצה מקמח מלא, רוטב עגבניות ורוטב פסטו בזיליקום (אגוזים), גבינת צאן ופרמזן / גבינה טבעונית, בתוספת בצל סגול / זיתי קלמטה / בטטה / חצילים / פטריות שמפיניון

**51** שקשוקה  
שקשוקה עגבניות עם ביצי חופש, מוגשת עם סלט, שמן פטרוזיליה מורינגה ופרנה מקמח מלא / ללא גלוטן תוספת חצילים / גבינה טבעונית / טופו / פטה +6

**51** שקשוקה טבעונית  
שקשוקה עגבניות, מוגשת עם גבינה טבעונית / טופו, סלט ירקות, שמן פטרוזיליה מורינגה ופרנה מקמח מלא / פרנה ללא גלוטן

**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'טני 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 בויניגרט הדורים 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 חם

**57** שורשים, זרעים ודגנים  
קינואה לבנה ושחורה, שיבולת שועל, עדשים שחורות, סלק טרי, גזר, עגבניות שרי, בצל ירוק, פטרוזיליה חרעי צ'יה, מונחים על חומוס עדשים חם בליווי טחניה / יוגורט בקר

**51** סלט 5 צבעים  
חסה, עגבנייה, בצל, מלפפון, כרוב וגזר בתיבול מלח ירוק, לבחירה טחניה 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 שיאור / פרנה ללא גלוטן וממר שום

# 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  
ממר פסטו בזיליקום (אגוזים) וממר 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

**55** באלי טאלי  
מג'דרה עם צ'אטני בצל בתוספת מבחר מטבלים - ממרח שום קארי, ציזיקי, סלסה עגבניות, גבינת עזים מתובלת, חומוס עדשים, קוביות סלק ואגוזים וטורטיה מקמח מלא

**55** הינדו כתום  
קוסקוס מקמח מלא מתובל, תבשיל גרגירי חומוס ואזוקי, קוביות בטטה אפויה, שום, בצל, עגבניות חממה, מיץ גזר טרי וטופינג של טחניה ושמן מורינגה פטרוזיליה

**59** עוף קינואה  
קינואה לבנה וקינואה שחורה, גרעיני שיבולת שועל, פסטו, בצל ירוק, ברוקולי, אפונה ירוקה, שום, צ'ילי וקוביות חזה עוף מוקפץ בחלב קוקוס וסויה

**59** קוסקוס פרגיות  
פרגיות, קוסקוס מקמח מלא ירוק, אפונה ירוקה, ברוקולי, בצל ופטרוזיליה

**55** קוסקוס מלא ירקות  
קוסקוס מקמח מלא בתיבול ירוק עם ירקות אפויים, טופינג של טחניה אורגנית / יוגורט בקר, מעוטר ברוטב פסטו ואגוזי קשיו

**55** ריזוטו פטריות  
טריז 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

**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 חומוס, עגבנייה ובצל, מונחים על לאפה מקמח מלא עם ממרח חומוס עדשים ומעל טחניה 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

# מבחר טאפאסים פרועים

ממר שום | ממרח עגבניות קלמטה | ממרח ארטישוק וצלפים | ממרח שום קארי | ממרח חצילים ועגבניות | ממרח פסטו בזיליקום (אגוזים) | ממרח טופו ירוק | טחניה אורגנית | מבחר זיתים | קוביות סלק ואגוזים | חומוס עדשים | קונפיטורה | חלבה

פטה עיזים 16% | ממרח לאבנה 5% | עיזים מתובלת 5%

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



\*את הכריכים ניתן לקבל עם פרנה ללא גלוטן במקום הלחם