

## בְּקָר

- 69 2 ביצים לבחירה, סלט ירקות, חלה, טחינה, גבינת שמנת, חמאה, ריבה, שתיה קרה אַ חמה
- 69 מקושקשת טופו, סלט ירקות, חלה, טחינה, אבוקדו, ריבה, שתיה קרה אַ חמה
- 65 2 פרוסות חלה, ביצים עלומות, אבוקדו, פרמזן, תערובת פיצוחים
- 35 אבוקדו על חלה צרובה, לימון, פרמזן, פיצוחים בקלייה ביתית לקראנץ'
- 60 עגבניות ישראליות בבישול ארוך, 2 ביצים, סלט, חלה, טחינה | תוספת בולגרית +8
- 182 4 ביצים לבחירה, סלט ירקות ובולגרית, חלות, כרובית בטחינה, לביבות בטטה, עלי גפן שלנו, מטבלים, 2 שתיה, מאפה מתוק לבחירה
- 42 בורקס גבינה ותרד, ביצה קשה, רסק עגבניות, חמוצים, טחינה / יוגורט
- 47 2 פרוסות חלה מטוגנות, בננה, מייפל, קרם פרש שלנו ואבקת סוכר
- 44 קוואקר, צייה, חלב לבחירה, גרנולה תוצרת בית, פירות העונה, סילאן
- 44 יוגורט, גרנולה תוצרת בית, פירות העונה, סילאן
- 44 שיבולת שועל וצייה מושרים ללילה בחלב שקדים, גרנולה תוצרת בית, פירות העונה, סילאן
- 52 אבוקדו, ביצת עין הפוכה, איולי, פרמזן, רוקט
- 46 חביתה, שמנת/טחינה, עגבניה, חסה
- 48 סלט ביצים, איולי, עגבניה, רוקט
- 52 מקושקשת טופו, בצל מקורמל, בצל ירוק, איולי, מלפפון חמוץ, עגבניה, רוקט
- 56 סלט הטונה שלנו, איולי פסטו, ביצה קשה, מלפפון חמוץ ביתי, עגבניה, חסה
- 58 חזה עוף על הפלנציה, איולי פסטו, עגבניה, חסה
- 59 רוטב קיסר, חזה עוף צרוב על הפלנציה, חסה, שבבי בצל קריספי, פרמזן
- 58 קורנביף פרוס בהכנה ביתית, אבוקדו, ביצת עין, איולי, רוקט
- 59 אסאדו אונטריב בבישול ארוך, איולי, בצל סגול, רוקט
- 58 מלפפון, עגבניה, גזר, חסה, בולגרית אַ טופו צרוב, תערובת פיצוחים, טחינה
- 60 עוף מוקפץ עם בצל ירוק ובצל מקורמל על סלט ירקות
- 60 טופו ופטטריות מוקפצים עם בצל ירוק ובצל מקורמל על סלט ירקות
- 58 חסה לאליק, לבבות קיסר, רוטב קיסר, פרמזן, קרטונים | תוספת חזה עוף +10
- 60 רצועת חזה עוף על סלט ירקות, קינואה אדומה, כרובית, שבבי בצל קריספי, ברוטב ויניגרט הבית
- 58 סלט הטונה שלנו, מלפפון חמוץ, ביצה קשה על סלט ירקות
- 39 מיקס כתומים של דלעת, בטטה, גזר עם שמנת ופרמזן, מוגש עם קרטונים / פרוסת חלה
- 39 שורשי חורף לבנים עם נגיעות של קרם קוקוס, בצל ירוק, מוגש עם קרטונים / פרוסת חלה
- 38 עלי גפן בעבודת יד, מוגשים עם יוגורט הבית
- 42 פרחי כרובית, תערובת פיצוחים, טחינה
- 43 לביבות בטטה אפיוות, מוגשות עם יוגורט הבית
- 59 קינואה, חסה, בטטה, מקלות סלק, כרובית, אבוקדו, תערובת פיצוחים, טחינה גולמית
- 60 חזה עוף צרוב עם בצל מקורמל ובצל ירוק, כרובית, רוקט, אורז לבן / פרא
- 60 פטריות וטופו צרובים עם בצל מקורמל ובצל ירוק, כרובית, רוקט, אורז לבן / פרא
- 60 שניצל אפוי, מוגש עם אורז לבן / אורז פרא / אורז ושעועית +2
- 63 אסאדו אונטריב בבישול ארוך על אורז לבן / פרא, שעועית ברוטב עגבניות, כרובית בתנור, רוקט, בצל סגול
- 59 תבשיל דלעת וקארי בחלב קוקוס, טופו, בטטה, ברוקולי, בצל ירוק, קשיו, אורז לבן / פרא | עוף במקום טופו +8
- 56 פטוצ'יני ברוטב עגבניות ושמנת, פרמזן
- 56 פטוצ'יני ברוטב עגבניות שלנו, פרמזן
- 58 פטוצ'יני ברוטב פסטו בזיליקום, ברוקולי, שמנת, פרמזן

- בְּקָר בִּפְנֵי
- בְּקָר טַבְּעוֹנִי
- אָבוּקְדוּ וְעֵלּוּמוֹת
- טוֹסֵט אָבוּקְדוּ פְּתוּחַ
- שְׁקֵשֶׁקֶה עֶגְבָּנִיּוֹת
- מִגֶּשׁ זֹגִי פֶּנוּק
- בוֹרְקֵס פֶּנוּקִים
- פֶּרְנֵץ' טוֹסֵט
- דִּיסֵת קוּוֹאקֶר
- מוֹזֵלִי
- שִׁיבוֹלוֹת לִילָה

## כְּרִיכִים

- אָבוּקְדוּ בִיצַת עֵין
- חֲבִיתָה
- סֵלַט בִּיצִים
- מִקְשָׁקֶשֶׁת טוֹפּוֹ
- כְּרִיךְ טוֹנָה
- כְּרִיךְ עוֹף
- קִיסֶר עוֹף קְרִיסְפִי
- קוֹרְנִבִיף עֵין
- כְּרִיךְ אָסָאדוֹ

## סֵלְטִים

- יִרְקוֹת יִשְׂרָאֵלִי
- שְׁוֹאֲרֵמָה עוֹף
- שְׁוֹאֲרֵמָה טוֹפּוֹ וּפְטְרִיּוֹת
- קִיסֶר שְׁלֵנוֹ
- סֵלַט עוֹף
- סֵלַט טוֹנָה

## קֵטְנוֹת

- מֶרְקֵ כְּתוּם חוֹרְפִי
- מֶרְקֵ שְׁרָשִׁים לְבָנִים
- עֲלִי גֶפֶן
- כְּרֻבִית בְּטַחִינָה
- לְבִיבוֹת בְּטָטָה

## גְּדוֹלוֹת

- קֶרֶרָה אֶרְצִי־יִשְׂרָאֵלִית
- שְׁוֹאֲרֵמָה עוֹף
- שְׁוֹאֲרֵמָה פְטְרִיּוֹת וְטוֹפּוֹ
- שְׁנִיצֵל עוֹף
- אָסָאדוֹ
- קָאֵרִי כְּתוּם
- פֶּסְטָה רוֹזָה
- פֶּסְטָה עֶגְבָּנִיּוֹת
- פֶּסְטָה יִרְקָה

## מאפים ועוגות

24	סינבון רול	מילוי קינמון וקרם שמנת מעל
36	עוגת גזר	עם קרם שמנת חמוצה
36	עוגת גבינה באסקית	
44	טארט תפוחים	מוגש עם קרם פרש שלנו
24	קראנץ' שוקולד	
28	עוגת פיסטוק ואו	[ללא ג] עם גליז לימון וגרידת לימון
24	עוגת בננה שוקולד	עם קראמבל קוקוס ושיבולת שועל
16	עוגיית שוקולד צ'יפס	
18	בראנזי	
10	רוג'לף	

## שתיה חמה

13/10	אספרסו / כפול	
18/15	הפוך	
19	קפה קר	
15	אמריקנו חם	
17	אמריקנו קר	
22	קולד ברו	
22	שוקו פרלינים	
24	צ'אי	
26	מאצה לאטה	תות +2 / מנגו +2
24	גולדן מילק	
18	תה בריאות גינג'ר, זעתר, מרווה, נענע, לימון	
18	גינג'ר למון האני	
18	תה שחור / ירוק	

## שתיה קרה

19	תפוזים	
22	תפוחים	
22	תפוזים	
18	לימוןדה שלנו	
18	תה קר והיבסקוס	
14	מינרלים	
28/15	מינרלים מוגזים עדין	
14	סודה   קולה   זירו	

## שוט בריאות

18	צהוב	גינג'ר, לימון, שמן זית
19	כתום	שורש כורכום, לימון, תפוח, שמן זית
18	סגול	סלק, תפוח, גינג'ר, לימון
18	ירוק	ספירולינה, מלפפון, תפוח, לימון

# במאי

ISRAELI NATURAL FOOD

מטבח שמח עם  
אוכל שעושה נעים  
לגוף ולנשמה

פתוח מאז 2013

## יין

38/165	לבן   מאיה מארה וייט	מרסאן, פרנץ' קולומברד
38/165	רוזה   טוליפ וייט פרנק	קברנה פרנק וסוביניון בלאן
38/165	אדום   יקב בן דוד	קברנה סוביניון ופטיט סירה

## דרינק

44	ערק לימוןדה	ערק ישראלי, לימוןדה, נענע
46	סנגריה חמה	יין אדום, תפוזים סחוסים, תמצית קינמון, תבלינים
46	ירוק צעיר	ג'ין מקומי, מיץ מלפפון סחוט, נענע
46	גריבלדי מקומי	ביטר אפריטיף - קמפרי ישראלי של איל דרורי, תפוז סחוט במקום, עלי זעתר

## בירה

32	נגב אוזאים	
----	------------	--

## HAPPY HOUR

ראשון - חמישי | 17:00 - 19:00

20% הנחה על כל האוכל והאלכוהול