

## תפריט המסעדה:

### פותרים בריא

סלטי בריאות | קטן 14 | בינוני 26

- **סלט מזרח תיכוני**  
עגבניות, מלפפונים, חסה ונבטים מתובלים בפטרוזיליה, זעתר, שמן זית ומיץ לימון סחוט טרי במקום
- **סלט ריג'לה (בעונה)**  
עלי ריג'לה עסיסיים וחמצמצים, פטרוזיליה וגזר חי, ברוטב לימון ושמן זית
- **סלט קינואה**  
קינואה מושרית ומבושלת, פלפל אדום, בצל קצוץ דק, עלי נענע, פטרוזיליה, שמן זית ולימון סחוט  
בנדיבות
- **סלט סלק**  
סלק חי מגורר דק, שריו בלימון ומתובל בכוסברה ושמן זית
- **סלט עם גרגירי חמוס חמים**  
סלט ירקות טרי, מעוטר בגרגירי חמוס חמים וטחינה, עם רוטב לימון, שום ושמן זית (גדול – 42 ₪)
- **סלט ירקות**  
טרי עם תוספות בינוני-תוספת אחת | גדול-שתי תוספות - 42 ₪ \*תוספת נוספת... 5 ₪
- **תוספות לבחירה:** אורז מלא | קינואה | ירקות מאודים | בטטה | גרגירי חמוס | זרעי פשתן  
טריים טחונים | זרעי חמניות | נבטונים | עדשים שחורות
- **סלט סבא גדול**  
סלט מעורב משלושת הסלטים: סלק, קינואה, וירקות ביחד עם זרעי חמניות ופטרוזיליה – 44 ₪

### חמוס אורגני

- החמוס האורגני המפורסם שלנו טרי יום יום. הוא מבושל שעות ארוכות בסירי יציקת ברזל, גרוס ידנית ומוגש חם. החמוס מוגש עם פיתות אורגניות טריות הנאפות על ידינו, יחד עם חריף (בצד) עוקצני ואורגני, עשוי מפלפלים ירוקים, שום, כוסברה ולימון.
- **חמוס אבא גיל... 25 ₪**
  - **חמוס אבא גיל עם טחינה... 25 ₪**
  - **חמוס אבא גיל קטן... 18 ₪**
  - **טחינה קטנה בתוספת פיתה... 18 ₪**
  - **פלאפל אפוי בצלחת 5 כדורים, טחינה ופיתה אורגנית... 18 ₪**
  - **תוספת כדור פלאפל אפוי... 3 ₪**

### עיקריות חמות

#### תבשילים

- **צלחת כפרית**  
אורז מלא, תבשיל קינואה, ירקות מאודים, תבשיל עדשים, חמוס, טחינה ופשטידה או קציצות עדשים...  
44 ₪
- **אורז מלא וירקות מאודים בתוספת קינואה ותבשיל עדשים**  
מתובל בלימון, שום ושמן זית, טחינה מעל ופטרוזיליה... 36 ₪
- **פשטידת ירקות**  
וקטניות עשויה מירקות שורש וירקות ירוקים בתוספת קטניות וטחינה גולמית... 28 ₪
- **פשטידת ירקות וסלט... 42 ₪**
- **מנת היום - שאל את המלצר**

### מרקים

מרקים מתחלפים שאל את המלצר למרקי היום. כל המרקים מוגשים עם פיתה אורגנית טרייה

- **מרק בטטה**  
מתובל בסלרי וקמצוץ עגבנייה

- **מרק עדשים**  
מעדשים אדומות וירקות, אורז מלא ולימון עם נגיעת ציפורן
- **מרק ירקות ודוחן**  
תערובת ירקות עשירה בשילוב שורשים וגרגירי דוחן אורגני
- **מרק שעועית מתובל**  
מרק עשיר משעועית לבנה מבושלת עם עגבניות, אורז מלא וקמצוץ פלפל שאטה
- **מרק סלק ומנגולד עם כופתאות כוסמת\***  
מרק חמצמץ, אדום עז, מפלחי סלק מבושלים עם לימון ומנגולד

\*הכופתאות בתוספת... 4 שן

## עסקיות הבית

**הארוחות שלנו מספקות לך מנה מאוזנת, המכילה את כל אבות המזון הדרושים לארוחה העיקרית של היום. אופן הבישול והמצרכים המובחרים יוצרים ארוחה ביתית ומזינה שתותיר אתכם בתחושה רעננה ואנרגטית לשעות רבות.**

- **ארוחה כפרית**  
צלחת כפרית מלאה בתבשילים – אורז מלא וקינואה, ירקות מאודים, מעט חומוס אורגני וטחינה טרייה, תבשיל עדשים, נתח פשטידת ירקות ועוד. לצד הארוחה מגיעה פיתה אורגנית וכן סלט קטן לבחירה מסלטי היום, או צלחת מרק קטנה (ניתן להמיר גם בשתייה\* חמה | קרה) ... 49 שן
- **ארוחת מרק עשיר**  
ארוחה קלילה המשלבת בין מרק עשיר, חומוס קטן וסלט קטן ממבחר סלטי היום. (ניתן להמיר את החומוס בפשטידה קטנה)... 45 שן
- **ארוחת סלט**  
סלט ירקות ועלים ירוקים גדול ועשיר, מתובל בשמן זית ולימון. מוגש עם כוס שתייה\*, או מרק קטן, ועם שתי תוספות לבחירה ממגוון האפשרויות: בטטה, אורז מלא, קינואה, גרגירי חומוס חמים, זרעי חמניות, זרעי פשתן טחונים וירקות מאודים... 49 שן
- **ארוחת חומוס אבא גיל**  
צלחת חומוס גדולה היישר מהסיר, בתוספת שתי פיתות, סלט ירקות טרי וכוס שתייה\*... 49 שן

\*השתייה בעסקית כוללת: לימונדה, תה קר, מיץ תפוחים, בירה שחורה, מים וסודה

## מתוק טבעי

**המתוקים שלנו נעשים בהמתקה טבעית – תמרים, סילאן, מייפל ודבש – בלי סוכר וכלי ממתקים מלאכותיים**

- **ממתק תמרים**  
ממתק מתמרים וזרעים מצופה קוקוס... 14 שן
- **ארטיקים אמיתיים מפירות אורגניים**  
(בחלק מהארטיקים יש מעט סוכר חום): בננה, תמר, מנגו, לימונענע, וגם אבטיח ומלון בעיקר בקיץ... 14 שן
- **מלבי תמרים | חלווה**  
עשוי על בסיס אורז מלא ותמרים... 18 שן
- **מאפין כוסמת**  
אפוי על בסיס כוסמת ותמרים במגוון טעמים ... 16 שן

## שותים לרוויה

### מיצי ירקות

נסחטים עבורך שילוב ירקות לבחירה בהתאם לירקות העונה:

- גזר, סלרי, ג'ינג'ר, סלק, קולורבי, שומר, מלפפון, כרוב... 17 ש
- מיץ גזר... 16 ש
- מיץ תפוזים | אשכוליות סחוט במקום... 15 ש

### שתיה קרה

#### מיץ תפוחים

- אמיתי ללא כל תוספות (לא אורגני)... 11 ש
- לימונדה טרייה
- נסחטת במקום ומומתקת בסוכר חום... 9 ש
- סודה | מים מינרליים... 7 ש
- בירה שחורה... 9 ש
- תה קר
- חליטת עלים טבעית שנעשית במקום, מומתק בסוכר חום... 9 ש
- מיצים אורגניים
- של נאות סמדר נקטרינה, אפרסק, משמש, שזיף, תפוחים, ענבים, קוקטייל פירות... 15 ש

### שתייה חמה

#### סיידר חם

- בתוספת קינמון וציפורן... 18 ש
- צ'אי תמרים
- עשיר ומפנק... 18 ש
- סחלב מענג
- עשוי מאורז מלא ותמרים (בלי קורנפלור).. 18 ש
- מבחר חליטות תה אורגניות... 14 ש
- חליטות עלים
- (לואיזה, עשב לימון, זוטה לבנה, מרווה, גרניום לימוני)... 14 ש
- קנקן חליטה גדול... 25 ש
- קפה שחור אורגני... 7 | 11 ש

### שייקים אורגניים ירוקים וטעימים

השייקים הירוקים עשויים מירקות, פירות ועלים אורגניים ירוקים ורעננים מסוגים שונים. בשונה ממיץ שבו הירק נסחט רק בחלקו, בשייק כל המרכיבים התזונתיים נשמרים ונטחנים דק ומספקים מנה מרוכזת של ויטמינים, מינרלים וסיבים הנדרשת לגוף.

אופן ההכנה שומר על הערך התזונתי של החומרים, ומאפשר לגוף לספוג אותם ולנצל אותם בקלות וביעילות. השילובים בין המרכיבים יוצרים שייקים מרעננים, מזינים ובעלי טעם מיוחד.

18 ש | 24 ש לכוס