

ברוכים הבאים...

סימונים

- R** Raw: רו' – מזון שלא חומם מעל הטמפרטורה הקריטית שבה אנזימים חשובים הולכים לאיבוד.
- S** Superfoods: מנות הכוללות מזונות על. מזון בעל תכולת נוטריינטים רבה במיוחד ותכונות של צמחי מרפא.
- G** Gluten-free: מנה ללא גלוטן.

בוקר

פוחתים שולחן

- ממרחי הבית – איולי חמניות, פסטו, לאבנה, טחינה כורכום ועגבניות מייבשות;
- סלט ירקות, עלים, בצל סגול וגרעיני דלעת ברוטב שמן זית ולימון;
- חביתת חומוס ותירס עם חלב שקדים, עשבי תיבול ובצל (*);
- לחמי הבית/לחם ללא גלוטן **G**;
- שתיה קרה/חמה 54

(*) ניתן להחליף במקושקשת טופו אורגני עם בצל סגול ותרד 6

שקשוקה

- כדורי פולנטה וטופו ברוטב עגבניות טריות תוצרת בית, שום ותרד. מוגש עם לאבנה, טחינה, זיתים, פרנה/לחם ללא גלוטן **G** 58

דייסת שיבולת שועל

- דייסת שיבולת שועל רכה עם חלב שקדים, סילאן וחמאת אגוזי לוז. תערובת פירות העונה ואגוזים 42

דגני בוקר

- גרנולה ופירות טריים 41
- גרנולה רו' **R** **G** 3
- בסיס לבחירה:
- מיץ פירות טרי
- חלב לבחירה
- יוגורט מאגוזי קשיו

תוספת מזונות על **S**

- אבקת מאקה/ תותי גוג'י/ תותי עץ לבנים/ באובב/ מאקי/ קקאו רו' ספירולינה/ מאצה/ צ'יה 5

כריכים

• לחמנייה מקמח כוסמין בעבודת יד / לחם ללא גלוטן **G**

מקושקשת / חביתה

- מקושקשת טופו עם בצל סגול ותרד / חביתת חומוס ותירס עם עשבי תיבול ובצל. איולי חמניות, עגבניה, מלפפון, מלפפון חמוץ ואורוגולה 42

פטה וירקות צלויים

- שמנת קשיו, פטה שקדים, סוכריות שרי, קישוא, בזיליקום, בצל סגול, אורוגולה ומחית קלמטה 44

פטריות ירדן

- פטריות ירדן צרובות על הפלנצ'ה, כרוב סגול, בצל סגול, לאבנה תוצרת בית, עמבה, עשבי תיבול ופלפל חריף 46

לבבות ארטישוק

- לבבות ארטישוק על הפלנצ'ה עם בצל צלוי וצ'אטני כוסברה, טחינה, אורוגולה, עגבניה, מלפפון חמוץ ופלפל חריף 46

סלטים

ירקות

- שפע של ירקות משתנים חתוכים גס, קרעי לחם כוסמין / לחם ללא גלוטן **G**, פטה תוצרת בית, אורגנו טרי וזרעי אגוזאן 52

עלים **S** **G**

- לבבות קיסר, סלנובה, אלון, קייל, אורוגולה, פרי העונה, בצל שאלוט, פקאן טבעי וקליפות פרמזן בוינגרט הדרים וצ'יה 54

סובה **S** **G**

- אטריות כוסמת, כרובית, קייל, רוקט, בצל ירוק וכוסברה בקרם קשיו, ג'ינג'ר, צ'ילי ושמן שומשום. קראמבל שקדים פיקנטי מעל 59

קינואה לבנה **S** **G**

- דלורית צלויה, סלק צלוי, שעועית סקרלט, תרד ניוזילנדי, אורוגולה, סלרי, בצל סגול, פלפל ירוק חריף, נענע, קשיו טבעי, וינגרט חרדל שום 58

ראשונות

שקית ירוקים ולבן אחד S

ירקות ירוקים צרובים על הפלנצ'ה, ברוקמיני, שעועית תאילנדית, אספרגוס, זוקינימיני, באקצ'ו, תירס גילי לבן, קייל ובצל ירוק. וינגרט חרדל שום 42

פאטה עדשים שחורות

אורוגולה, בצל סגול מוחמץ, קרמבל פיסטוק וטוסטינים / לחם ללא גלוטן 44

ברוסקטה רוסית

סלט תפוחי אדמה במיונז על ברוסקטה חרוכה / לחם ללא גלוטן 39

פלטת גבינות

לאבנה, פטה ושמנת תוצרת בית, אודם תאנים, ברי פקאן. מוגש עם ירקות טריים וטוסטונים / לחם ללא גלוטן 54

עיקריות

• החל משעה 12:00

פפרדלה קרם ארטישוק ירושלמי

סוכריות שרי, מחית קלמטה, אספרגוס, צנובר, בזיליקום סגול 62

קיש ירקות צלויים

מקמח כוסמין במילוי גבינות תוצרת בית. מוגש עם סלט ירוק ויוגורט קשיו 56

פאייה דלועים S

אורז מלא עגול, שעועית סקארלט, ארטישוק צלוי, בצל סגול, קייל, סליקורניה 64

מאסלה דוסה

קרפ הודי מאורז ועדשי אורז, תפוחי אדמה מתובלים, מטבוחה, צ'אטני כוסברה, יוגורט קשיו, אורוגולה, עגבניה, בצל סגול ופלפל חריף 52

פטריות וירקות אחרים על הפלנצ'ה

פורטובלו, שמפיניון, ירדן, שימאג'י, שיטאקי, עגבניה, בצל לבן ובצל ירוק. על פירה מאפונה צהובה 69

ילדים

פסטה

פפרדלה ברוטב מעגבניות טריות במרקם חלק 39

ירקות חתוכים

עגבניות שרי, מלפפון, גזר, גמבה צהובה 18

חביתת חומוס ותריר / מקושקשת טופו 12

קוביות טופו אורגני צרובות 12

פירה אפונה צהובה / אורז מלא עגול (החל מ-12:00) 14

קינוחים

עוגת גבינה פירורים

גבינת שמנת על בצק פריך משקדים וקוקוס עם קולי פסיפלורה 42

עוגת שוקולד חמה

מוגשת עם כדור גלידה וניל, חמאת אגוזי לוז ופיסטוקים 46

שוקולד-פיסטוק R

קראסט של פיסטוק, שקדים, תמרים ואבקת קקאו, מוס פיסטוק וקרם שוקולד קוקוס 39

טירמיסו R

עוגת תמרים ושקדים, מעליה מוס שוקולד-קפה ומוס קוקוס 42

קוקילידה

מיני קוקיס מאגוזים ופירות יבשים במילוי גלידת וניל תוצרת בית וחמאת אגוזי לוז 42

כדור גלידה 12

starters

A bag of greens and a white

Roasted broccoli, asparagus, Dutch bean, sweet corn, zucchini, kale, pak choi and spring onion.
In mustard garlic vinaigrette 42

Black lentils pate

Arugula, pickled red onions,
pistachio crumble and toasted bread /
gluten free bread  44

Russian bruschetta

Scorched bruschetta with potato-mayo salad /
gluten free bread  39

Cheese platter

Home made labane, feta and cream cheese,
brie with pecans and brie with figs.
Served with fresh vegetables and toasted bread /
gluten free bread  54

main dishes

• starting at 12:00 pm

Jerusalem artichoke cream pappardelle

Wide pasta with roasted cherry tomatoes,
olive spread, asparagus, pine nuts
and purple basil 62

Roasted vegetables quiche

Spelt quiche filled with homemade cheese
served with green salad and cashew yogurt 56

Pumpkin paella

Whole grain rice, scarlet beans, roasted artichoke,
red onions, kale and salicornia 64

Masala dosa

Salty indian crepe made of fermented rice and
urad lentils. Filled with spicy potatoes, matbucha,
cilantro chutney, cashew yogurt, arugula,
tomatoes, red onions and green chili 52

Roasted mushrooms and other vegetables

Portobello, champignon, oyster, shiitake, shitaki,
tomatoes, green beans, white and green onions.
Served with yellow pea puree 69

kids

Pasta

Pappardelle with homemade
smooth tomato sauce 39

Sliced vegetables

Cherry tomatoes, cucumbers, carrots,
yellow peppers 18

Hummus (chickpeas) and corn omelet /

Tofu scrambled “eggs”  12

Seared tofu cubes  12

Yellow pea puree / whole grain rice  14

Starting at 12:00

desserts

Crumble cheese cake

Cream cheese with almond and coconut crust,
and passion fruit coullis 42

Warm chocolate cake

Served with a scoop of vanilla ice cream,
hazelnut butter and pistachios 46

Chocolate-Pistachio

Pistachio crust, almonds, dates and cacao powder,
pistachio mousse and coconut chocolate cream 39

Tiramisu

Date and almond cake,
topped by a chocolate-coffee mousse,
topped by coconut mousse 42

Cookie

Nuts and dried fruit mini sandwiches, filled with
home made vanilla ice cream and hazelnut butter 42

A scoop of ice cream 12

welcome

Icons

- R** Raw: Unprocessed food that hasn't been cooked over the critical temperature in which important enzymes get lost.
- S** Superfoods: Dishes that include a large amount of nutrients and have herbal qualities.
- G** Gluten-free.

breakfast

Open table

- House spreads - sunflower aioli cream, pesto, labane, turmeric tahini, sundried tomatoes;
- Vegetable salad, greens, red onions and pumpkin seeds with an olive oil and lemon dressing;
- Hummus (chickpeas) and corn omelet with almond milk, herbs and onion (*);
- Homemade bread / gluten free bread **G**
- Hot / Cold beverage 54

(*) can be changed to organic tofu vegan scrambled "eggs" with red onions and spinach 6

Shakshuka

Polenta and tofu balls on home made tomato sauce, garlic and spinach.
Served with labane, tahini, olives, and morrocan bread / gluten-free bread **G** 58

Oatmeal Porridge

Soft oatmeal porridge with almond milk, date honey and hazelnut butter, with a mix of fruit and nuts 42

Breakfast Cereal

Fresh fruit and granola 41
raw granola **R** **G** 3

Comes with either:

- Fresh fruit juice
- Milk of choice
- Cashew nut yogurt

Optional Superfoods **S**

Maca powder / goji berries / mulberries/
raw cacao / spirulina/ matcha / chia seeds/
baobab / maqui berries 5

sandwiches

- Made with hand-made spelt bread / Gluten-free bread **G**

Scrambled "egg" / Omelet

Scrambled tofu with red onions brewer's yeast and spinach / Hummus (chickpeas) and corn flour omelet with herbs and onions with aioli, tomatoes, cucumbers, pickles and arugula 42

Feta and roasted vegetables

Cashew cream, almond feta, roasted cherry tomatoes, zucchini, basil, red onion, arugula and olive tapenade 44

Oyster mushrooms

Red cabbage, red onions, cashew labane, ambaa, a mix of herbs and green chili 46

Artichoke hearts

Artichoke hearts on the plancha with grilled onions and cilantro chutney, tahini, arugula, tomatoes, pickles, and chili peppers 46

salads

Vegetables

A variety of changing vegetables, toasted spelt bread / gluten free bread **G**, home made feta, fresh oregano and ajuan seeds 52

Green **S** **G**

Lettuce hearts, Salanova lettuce, red oak lettuce, kale, arugula, Seasonal fruit, shallots, pecans, and parmesan with citrus vinaigrette and chia 54

Soba **S** **G**

Buckwheat noodles, cauliflower, kale, salad rocket, green onions and cilantro in a cashew cream, ginger, green chili and sesame oil. Spicy almond crumble on top 59

White quinoa **S** **G**

Roasted butternut squash, roasted beetroot, scarlet beans, spinach, arugula, celery, red onions, chilies, mint and cashews. With garlic mustard vinaigrette 58