

# בוקר Breakfast

## בוקר על הדרך

25 / 18	<b>קפה אורגני ומאפה</b>
25	<b>קפה אורגני ומיני סנדוויץ'</b>
24	<b>קפה אורגני ומיני מוזלי</b>
	תוספת לקפה קר + 5 ש"ח

14	<b>רוגעלך שוקולד / קינמון</b>	14	<b>קרואסון חמאה / שוקולד</b>
16	<b>קרואסון שקדים / גבינה</b>	14	<b>סטיק מלוח</b>
16	<b>פרצל שקדים</b>	16	<b>שבולל גבינות / תרד</b>
14	<b>עוגה אישית מאפינס גזר / פיסטוק ופטל / שוקולד ללא קמח / קוקוס / שוקולד תפוח / טבעוני משתנה</b>		תוספת ביצה, טחינה אל עייש ופלפל חריף + 12 ש"ח
14	<b>בראוני שוקולד אגוזים</b>		

## ארוחות בוקר

**36 בוקר זריז** GF V  
ביצת חופש לבחירה, טונה בשמן זית, לאבנה וסלט *loveat*, ריבה בייתית ולחם שיאור בעבודת יד. מוגשת עם כוס קפה.

**30 דייסת קוואקר** V  
עם פירות טריים, אגוזים קלויים, סילאן וקינמון. ניתן להזמין עם חלב קשיו/סויה/על בסיס מים.

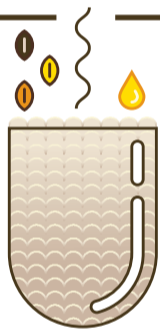
**36 יוגורט באפלו גרנולה** V  
עם פירות העונה, גרנולה ביתית, דבש וקינמון.

**36 סביח הבימה** GF VG  
טחינה אל עייש עם פרוסות חצילים קלויים, בצל סגול, ביצה קשה, עגבניות שרופות פטרוזילה ושמן צ'ילי.

**48 שקשוקה** GF V *loveat*.  
שקשוקה מעגבניות שרי עם שתי ביצי חופש, סלט *loveat*, פלפל חריף קלוי וטחינה אל עייש. מוגשת עם כוס קפה.

**58 תל אביבית** GF V  
2 ביצי חופש לפי בחירה, סלט *loveat*, מלא ירקות וירוקים, טחינה אל עייש, לאבנה עם שמן זית וזעתר שרי, זיתי קלמטה, אבוקדו, טונה בשמן זית ופטו, פלפל חריף קלוי, ריבה בייתית ולחם שיאור בעבודת יד. מוגשת עם כוס קפה ומיץ.

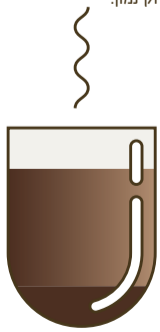
**58 בוקר לספורטאים** V  
ארוחה עשירה בחלבונים שקשוקה ירוקה מקייל ותרד, שתי ביצי חופש וריקוטה, סלט טונה לאביט (ללא מיונז), אבוקדו, סלט לאביט עם קינואה אדומה ועדשים מונבטות. מוגשת עם כוס קפה.



**22 דייסת קוואקר**  
עם דבש וקינמון ותוספת שוקולד מריר / גרנולה / פירות העונה ובננה



**15 תה העונה**  
גינג'ר, תפוח, לימון, נענע, דבש וקינמון.



**18 מוקה חם**  
אספרסו אורגני, חלב מוקצף ושוקולד מריר בלגי.

## סלטים

כל הסלטים מוגשים עם לחם שאור

- 48 סלט loveat.** <sup>VG</sup> ועוף צלוי עם עגבניות שרי, צנוניות, גזר, מלפפון מיני, בצל סגול והירוקים של לאבאיטי\* עם שמן זית, לימון ושחינה אל עייש מוגש עם לימון.
- 48 סלט פטה** <sup>V</sup> עם ירקות טריים (עגבניות שרי, גזר, צנונית, מלפפון, בצל ירוק), הירוקים של לאבאיטי\*, זיתי קלמטה, זעתר טרי, פטה וקרטונים, מוגש עם לימון
- 46 סלט טאבולה קינואה** <sup>VG</sup> סלט לאבאיטי עם תערובת הבית של בורגול, קינואה אדומה, עדשים מונבטות, שקדים מולבנים ומלא שחינה אל עייש בצד מוגש עם לימון
- 46 סלט טונה** טונה בשמן זית עם הירוקים של לאבאיטי\*, עגבניות שרי, צנונית, גזר, זיתי קלמטה, בצל סגול, ביצת חופש קשה, שעועית ירוקה ולימון כבוש
- 48 סלט עוף/טופו עם תפוא צלויים ואבוקדו** <sup>VG</sup> חזה עוף במרינדה עם תפוחי אדמה צלויים ואבוקדו טרי. מוגש עם מלא חסות, ארוגולה וויניגרס אסייתי ושחינה גולמית.
- 46 אחד אסיאתי** <sup>VG</sup> איטריות אורז עם עוף/טופו, גפרורי גזר, קינואה אדומה, עגבניות שרי, אבוקדו טרי, סומסום, כוסברה, בוטנים קלויים ורוטב ג'ינג'ר ליים אסייתי

הירוקים של לאבאיטי

\* חסה, ארוגולה, פטרוזיליה, כוסברה, נענע, בזיליקום

## Better Lunch

אורז אדום מלא בריאות מוגש עם סלט loveat.

- 48 סלט שווארמה** <sup>VG</sup> אורז אדום מלא עם עוף/טופו צלוי ומתובל, בצל כבוש, שחינה, שמן צ'ילי ופטרוזיליה שרייה.
- 52 קציצות בשר / בורגול וירקות** <sup>VG</sup> ברוטב עגבניות שרי תמר עם עריסה מקומית ואורז אדום מלא ופטרוזיליה מוגש עם שחינה ושמן צ'ילי
- 48 מג'דרה בורגול** <sup>VG</sup> נתחי עוף/טופו עם תרד טרי ועגבניות שרופות עם מג'דרה בורגול
- 52 קציצות loveat.** <sup>V</sup> תבשיל קציצות בקר / צמחוניות עם סלק, סלרי ולימון על אורז אדום מלא. מוגש עם שמן צ'ילי, פטרוזיליה ושחינה אל עייש בצד.
- 44 אורז אדום מלא טעמים** <sup>VG</sup> אורז אדום, פטריות פורטובלו, כרובית אפוייה, עגבניות קלוייה, בצל צלוי וערמונים מוגש עם יוגורט באפלו פטרוזיליה וכוסברה

## פסטה

את כל הפסטות אפשר לבקש גם בגרסא טבעונית

פסטה rummo מלאת טעמים מוגש עם סלט loveat.

- 42 ספגטי ירוקים בריאים** <sup>V</sup> עם שמן זית, שום, עגבניות מיובשות, פסטו בזיליקום וגבינת ריקוטה באפלו
- 44 ספגטי עגבניות תמר** עם עוף צלוי, שמן זית, שום, עגבניות שרי, בזיליקום טרי ופטרוזיליה
- 46 לינגוויני פטריות** <sup>V</sup> עם פורטובלו ושימגי, שמן זית, שום, שעועית ירוקה טרייה, בצל ירוק, כרישה, תימין, קייל וגבינת עיזים
- 46 לינגוויני דלעות צרובות** <sup>V</sup> עם שמן זית, שום, דלעת, תרד, בצל צלוי, שקדים, גרעיני דלעת וגבינת פטה

## בנטו ילדוד'ס!

<p>אורז עם אפונה, רצועות עוף צלוי, סלט ירקות, תפוא אפוי בתנור מוגש עם מיץ תפוחים ופיתה דקה</p> <p><b>35</b></p>	<p>ילדים ברוטב עגבניות, חזה עוף צלוי, סלט ירקות מוגש עם מיץ תפוחים ופיתה דקה</p> <p><b>35</b></p>	<p>חביתה, ירקות טריים, טחינה, ריבה, פרי העונה. מוגש עם לחמניית בריאות ותפוחים / שוקו ילדים</p> <p><b>30</b></p>
---	---	---

## Wrapeat.

בטורשייה מקמח סובין מלא בריא וטעים

מוגש עם פינוק הבית

- 36 מגולגל ביצי חופש ואבוקדו** <sup>V</sup> ביצת חופש מטוגנת, מעט מיונז ואבוקדו טרי ומתובל, עגבניות ורוקט
- 38 מגולגל עוף אבוקדו** נתחי עוף צלוי, מעט מיונז ואבוקדו טרי ומתובל, עגבניות ורוקט
- 38 מגולגל שווארמה עוף** שווארמה עוף, שחינה אל עייש, רוקט טרי ותפוא עם עגבניות מלפפון חמוץ ושמן צ'ילי
- 38 מגולגל שווארמה טופו** <sup>VG</sup> שווארמה טופו, שחינה אל עייש, רוקט טרי ותפוא עם עגבניות, מלפפון חמוץ ושמן צ'ילי

## סנדוויצ'ים

(חצי / שלם)

לבחירתך: לחם איטלקי שאור לבן / שאור מלא / לחמניית בריאות שיפון וזרעים

כל הסנדוויצ'ים מוגשים עם סלט loveat. בצד

- 22 / 38 סנדוויץ' חביתה** <sup>V</sup> מביצי חופש, עם שחינה אל עייש, מלפפון חמוץ, עגבנייה ורוקט ובצל ירוק/גבינה לאבנה
- 22 / 38 סנדוויץ' סביח** <sup>VG</sup> עם שחינה אל עייש, פרוסות חציל לאבאיטי, עגבניות שרופות, בצל, ביצת חופש ופטרוזיליה
- 23 / 40 סנדוויץ' סלק צלוי** <sup>V</sup> עם גבינת עיזים, בסלמי מצומצם ואגוזים קלויים
- 22 / 38 סנדוויץ' בריאות טונה** שחינה, טונה בשמן זית, עגבניה, לימון כבוש, מעט בצל סגול ורוקט
- 22 / 38 סנדוויץ' מלא ואבוקדו** <sup>V</sup> פרוסות אבוקדו, פסטו, בצל סגול, עגבנייה, שמן צ'ילי וארוגולה
- 23 / 40 סנדוויץ' מוצרלה** <sup>V</sup> מוצרלה באפלו מעולה, עגבניה שרייה, הפסטו שלנו, בזיל ורוקט טרי מהבוקר
- 24 / 42 סנדוויץ' עוף/טופו** <sup>VG</sup> חזה עוף/טופו צלוי עם עריסה מרוקאית, שחינה אל עייש, עגבנייה, בצל צלוי, רוקט לימון כבוש ושמן צ'ילי

## Better Burger

כל הבורגרים מגיעים בלחמניית המבורגר בריאות

מוגש עם תפוא ובטטה אפויים וקטשופ ביתי

- 46 פרפרי עוף-בורגר צלוי** עם רוקט טרי, עגבניות קלוייה, מלפפון חמוץ, איולי עשבים שמן זית ובצל
- 46 קציצות בורגר ברוטב שרי תמר** עם עריסה מקומית, שחינה אל עייש, בצל שרוף, רוקט ושמן צ'ילי
- 48 הטבעוני** <sup>VG</sup> בורגר טבעוני עשוי מאורז מלא עדשים מונבטות ושקדים טחונים, שחינה, עגבניה טרייה, בצל סגול, מלפפון חמוץ, שמן צ'ילי ורוקט

## מרק

יום חדש, מרק חדש

10 / 15 / 22

בכל יום אנחנו מציעים מרק חדש שהוכן ממש באותו הבוקר. שאלו אותנו איזה מרק יש היום!



## קפה על המשקל

מחיר ל-100 גרם

### Chocolate Cream 18

תערובת שוקולד קרים

מתאים לקפה פילטר, מקינשה, מכונת אספרסו ביתית, קפה בוך

### Dark Italian 20

תערובת איטלקית אורגנית

מתאים למכונת אספרסו ביתית או מקינשה

### Dark French 20

תערובת צרפתית אורגנית

מתאים לקפה פילטר

### Organic Arabian 16

תערובת ערבית אורגנית

מתאים כקפה טורקי מבושל או קפה בוך

### Organic Decaf 20

תערובת קפה נטול אורגנית

מתאים לקפה פילטר, מקינשה, מכונת אספרסו ביתית, קפה בוך

### Single Region 20

קפה חד-זני אורגני

מתאים לקפה פילטר, מקינשה, מכונת אספרסו ביתית, קפה בוך

**10% הנחה**

בקניית 500 גרם ומעלה

**20% הנחה**

בקניית קילוגרם ומעלה

## מיץ

14 תפוזים

14 לימונדה

14 גזר

16 תפוחים

16 סלק תפוח

16 סלק גזר



## קפה אורגני

לשבת לקחת

את כל המשקאות ניתן להמיר לחלב דל שומן / חלב סויה

10 / 8	11 / 9	אספרסו קצר / כפול
12 / 10	13 / 11	מקיאטו קצר / כפול
13 / 11	14 / 12	מקיאטונה קצר / כפול
15 / 13	16 / 14	קפוצ'ינו רגיל / גדול
15 / 13	16 / 14	לטה רגיל / גדול
15	16	לטה מקיאטו
11 / 9	12 / 10	אמריקנו רגיל / גדול
10	10	קפה בוך אורגני
20	20	שיטת חליטה למיצוי הקפה המושלם - 3 כוסות Chemex®
16	16	פילטר קלאסי Hario Coffee Dripper

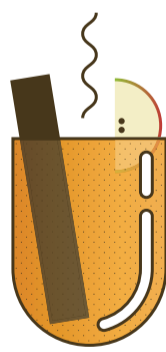
18	18	שוקו בלגי חם שוקולד חלב / מריר
18	18	שוקו לבן חם שוקולד לבן, אספרסו וקינמון
20	20	לאבאיט תפוחים
18	18	מוקה קפה ושוקולד
18	18	צ'אי לאטה ותבלינים
15	15	תה העונה
14	14	חליטות תה

חליטת הבית, ג'ינג'ר דבש ולימון, מרווה, לואיזה, לימונית, חליטת פירות אדומים, ארל גריי, סיני ירוק, תה יסמין.

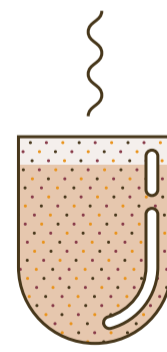
## כל משקאות הקפה עשויים מקפה אורגני בלבד.



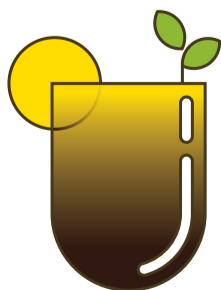
22 **דייסת קוואקר**  
עם דבש וקינמון ותוספת שוקולד מריר / גרנולה / פירות העונה ובננה



20 **לאבאיט תפוחים**  
סיידר תפוחים חם מוגש עם חתיכות פרי ומקל קינמון. תוספת יין אדום - 5 ש"



18 **צ'אי לאטה**  
חליטת תה הודי, תבלינים שריים וחלב מוקצף.



15 **תה העונה**  
גינג'ר, תפוז, לימון, נענע, דבש וקינמון.



18 **שוקו בלגי חם**  
חלב מוקצף על פרלינים של שוקולד בלגי. חלב / מריר.



18 **מוקה חם**  
אספרסו אורגני, חלב מוקצף ושוקולד מריר בלגי.