

# בוקר בין המטעים

## בא על מגש // 58

2 ביצי משק לבחירה, לאבנה עגבניות ושמיר, ממרח עגבניות מיובשות, טאבולה, קוביות בולגרית, קרם חציל, קרם שמנת, סלט ביצים, זיתים מתובלים, קונפיטורה, חמאה, סלט אישי ולחמי מחמצת. שתיה קלה וחמה

## בוקר בריאות למתאמנים שבינו // 52

חביתת חלבונים עם בצל, פטריות ועשבי תיבול, סלט טונה, לאבנה, קינואה ומוזלי של בוקר, לחם מלא וסלט אישי. שתיה קלה או חמה

## שקשוקה // 56

תבשיל עגבניות, פלפלים, שום וכוסברה, גבינת פטה, טחינה לבנה, זיתים מתובלים, סלט אישי ולחמי מחמצת. שתיה קלה או חמה

## מאפה מנצ'גו מפנק // 42

ציזיקי מלפפונים, ביצה חצי קשה, סלט עגבניות שרי וכבושי הבית. שתיה קלה או חמה

## טבעוני על הבוקר // 56

אומלט טופו וקמח עדשים כתומות, בצל, פטריות ופטרזיליה. מטבלים: ממרח עגבניות מיובשות, סלט בורגול וירוקים, טחינה לבנה, זיתים מתובלים, קונפיטורה וסלט חסות פריכות. שתיה קלה וחמה

## אגס בנדיקט // 64

מיני חלות בריוש, סלמון מעושן, ביצים עלומות, אספרגוס, פרמזן ורוטב הולנדז. שתיה קלה או חמה

## בוקר בקטנה // 28

כריכון בוקר שתייה חמה או קלה



FOOD. VIEW. PEOPLE.

## לפני או ליד

**כרובית מטוגנת** מתובלת חמוץ עם שום כוסברה וטחינה לבנה // 36

**חציל שרוף באש פתוחה** על ציזיקי מלפפונים, סומק טרי ושמן זית ישראלי // 38

**קריספי תפוחי מדורה** מושחמים בתערובת תבלינים ואיולי // 34

**סיגרים ממולאים בדגי ים** עם מטבל מנדרניות וכוסברה // 44

**פוקצ'ה מטבלים** מהטאבון // 28

**קרפצ'יו ברזל** מסלקים צלויים, פטה, בלסמי ופקאנים מסוכרים // 38

**טרטר דג ים** עם סלרי, מלפפון וירוקים בבריכת תפוזי דם // 44

**באן ירושלמי** מעורב ים בתערובת תבלינים איולי עמבה ופטרוזיליה // 42

**עראייס דגי ים** בבייגלה מהעתיקה, אריסה וטחינה לבנה // 42

**מרק היום** // 34

**אגס בנדיקט** מיני חלות בריוש, סלמון מעושן, ביצים עלומות, אספרגוס, פרמזן ורוטב הולנדז // 62

**מוזלי** גרנולת פירות, יוגורט טבעי, פירות עונתיים ודבש // 34

## סלטים

**סלט קיסר קלאסי** // 58  
לבבות חסה, פרמזן, קרוטונים וביצה חצי קשה

**סלט קינואה** // 46  
קינואה אדומה, פטרוזיליה, חמוציות, שקדים קלויים, משמש מיובש, פקאנים מסוכרים, חסות פריכות, סלק ותפוח ירוק, ויניגרט רימונים וטחינה גולמית

**סלט בין המטעים** // 54  
תערובת חסות פריכות, בורגול, חמוציות, מלפפון, עגבניות שרי, שקדים קלויים, פטרוזיליה, כוסברה, נענע, בצל ירוק, ויניגרט זעתר הדרים ושברי פטה

**סלט חלומי** // 58  
תערובת חסות פריכות, עגבניות שרי, פטריות יער, שקדים קלויים, נבטים, גבינת חלומי ופטה מגורדת

**סלט שוק** // 52  
עגבניות שרי, ארטישוק אלה-רומנה, זיתי קלמטה, פלפל אדום, עגבנייה, בצל סגול, פטרוזיליה, קרוטונים וגבינת פטה

**סלט סלמון / טופו חם** // 56/62  
חסות פריכות, אטריות שעועית, כרוב סגול, נבטים סיניים, שעועית ירוקה, בצל ירוק, בוטנים וכוסברה

**סלט קריספי בטטה** // 58  
חסות פריכות, מלפפון ירוק, עגבניות שרי, גבינת פטה, תערובת פיצוחים ואגוזים

## כריכים

לבחירה: לחם דגנים פרוס / ג'בטה עבודת יד

**סלמון מעושן קלאסי** // 54  
לבבות חסה, בצל סגול וגבינת קרם שמנת

**חלומי צרוב** // 48  
פלפלים קלויים, ארוגולה, בלסמי, לאבנה וחמוצים

**חביחת ירק כמו של פעם** // 38  
גבינת קרם שמנת, חסה, עגבניה וחמוצים

**ניסואז** // 44  
סלט טונה עשיר, אריסה, ביצה חצי קשה, תפוח אדמה מדורה, חמוצים ופטרוזיליה

\*כל הכריכים מוגשים עם סלט אישי

## פסעות

**פטוצייני קרבונרה סלמון** // 64  
שמנת, פרמזן, חמאה צהובה, בצל מושחם, בצל ירוק וחלמון צרוב

**בלרינה חיטה מלאה** // 52  
שמן זית, שום, ירוקים, פסטו בזיליקום, עגבניות מיובשות, שעועית ירוקה וקלמטה

**פטוצייני רוזה** // 54  
שמנת מתוקה, קרם עגבניות ובזיליקום טרי

**רביולי גבינות** // 58  
קרם כתומים, שמנת, אגוזי מלך, בזיליקום, שום קונפי, ערמונים ובטטה צלוייה

**פנה נפוליטנה** // 48  
בקרם עגבניות

**ניוקי רגיאנו** // 58  
שמנת פרמזן, פטריות יער ואספרגוס

## מהים

**סנייה קבב דגים** על תבשיל שושקה ועגבניות במעטפת פוקצ'ה // 76

**פילה בס** צרוב בפלאנצ'ה על רביולי ארטישוק מחיטה מלאה, שמנת פרמזן // 84

**סלמון בריאות** עם תפו"א, קינואה אדומה חמה, שעועית ירוקה, ירוקים ועגבניות מיובשות // 84

**פיש אנד צייפס** // 64

## טאבון

**מרגריטה** מוצרלה ועגבניות // 52

**מרגריטה בהרכבה** 2 תוספות לבחירה: זיתים ירוקים/זיתי קלמטה/אנשובי/תירס/בצל סגול/עגבניות/פטריות/פלפל חריף/בולגרית // 54

**ביאנקה זוקיני** מוצרלה, מסקרפונה, זוקיני, תרד, אגוזים ופסטו // 56

**כמהין** מסקרפונה, מוצרלה, פטריות יער, אספרגוס ופרמזן // 62

**אלה-רומנה** ארטישוק איטלקי, עגבניות, מוצרלה, רוקט ושבבי פרמזן // 58

**קלצונה גבינות וחצילים** קרם פרש, מוצרלה, בולגרית, חציל קלוי, פסטו בזיליקום ובצל מושחם // 48

## ילדים // 28

פסטה פנה ברוטב עגבניות/שמנת  
פיצה ילדים | פיש אנד צייפס

## שתיה קלה

קוקה-קולה / דיאט קוקה-קולה / קוקה-קולה זירו 14

ספרייט / ספרייט זירו 14 | קינלי סודה 10

פיזז טי 14 | נביעות מים מינרלים 10

פררלה מים מינרלים מוגזים טבעיים 750 מ"ל 20

פריגת 100% תפוחים 12 | תה קר - 13 | קפה קר - 14

לימונדה - 12 | לימונענע גרוס - 16

תוספת ערק - 8

**סחוט טבעי במקום:**

תפוחים/מיץ גזר / תפוז / תפוגזר - 14/18

## שייקים | 22

**מילקשייק** וניל / תות / שוקולד

**שייק פירות על בסיס:**

**תפוזים / חלב / מים / יוגורט**

\*תוספת חלבון 6 ש"ח

פירות לבחירה:

מנגו / מלון / תות / בננה / תמר / פירות יער

POWER SHAKE

תמר, בננה ותפוזים טריים

GREEN SHAKE

תפוח עץ ירוק, נענע, סלרי ותפוזים טריים

NATURAL SHAKE

תפוח עץ אדום, חמוציות ורימונים

FEEL FREE

סלק, תמר, תפוח עץ אדום ותפוזים טריים

SUPER SHAKE

טחינה גולמית, בננה, גרנולה, תמרים, יוגורט וחלב

SPECIAL SHAKE

תותים, תפוח עץ אדום, נענע, סיידר, יוגורט וחלב

## שתיה חמה

אספרסו קצר/ארוך - 8 | אספרסו כפול / ארוך - 10

מקיאטו - 9 | קורטדו - 11 | הפוך / גדול - 11/13

נס קפה - 13 | נס על חלב - 14 | אמריקנו - 12

קפה שחור - 8 | סיידר חם עם תפוח ומקל קינמון - 16

תוספת יין אדום - 8 | חליטת תה - 10

סחלב חם - 18 | שוקו חם - 14

## בירות

קרלסברג בירה מהחבית 400 מ"ל - 28

**בקבוק**

טוברג - 28 | סטלה - 28 | קורונה - 28



# MORNING MENU

## **Served on a tray // 58**

2 eggs of your choice, labneh with tomato and dill, dried tomato spread, tabula, bulgarian cheese cubes, eggplant cream, cream cheese, egg salad, spicy olives, confiture, butter, green salad and leavened bread. Soft and hot drinks

## **Healthy morning breakfast for exercisers // 52**

Whites egg with onions, mushrooms and herbs, tuna salad, labneh, quinoa and muesli, whole wheat bread and green salad. Soft or hot drink

## **Shakshuka // 56**

Tomato stew, peppers, garlic and cilantro, feta cheese, white tehina, spicy olives, green salad and leavened bread. Soft or hot drink

## **Lavish Manchego pastry // 42**

Tzatziki cucumbers, a semi-hardboiled egg, cherry tomato salad and in-house pickles. Soft or hot drink

## **Vegan breakfast // 56**

Tofu omelet and orange lentils flour, onions, mushrooms and parsley, dried tomato spread, burghul and herbs salad, white tehina, spicy olives, confiture and lettuce salad. Soft and hot drinks

## **Eggs Benedict // 64**

Mini Brioche breads, smoked salmon, poached eggs, asparagus, parmesan and hollandaise sauce. Soft or hot drink

## **Morning morsel // 28**

Small breakfast sandwich, with hot or soft drink



**FOOD. VIEW. PEOPLE.**

## BEFORE OR WITH IT

Fried cauliflower seasoned sour with garlic, cilantro and white tehina // 36

Open fire-roasted eggplant with tzatziki cucumbers, fresh sumac and israeli olive oil // 38

Crispy fire-roasted potatoes browned in a mixture of spices and aioli // 34

Cigars stuffed with sea fish with tangerine and cilantro dip // 44

Focaccia dips from the tabun // 28

Beet carpaccio roasted beets, feta, balsamic and candied pecans // 38

Sea fish tartare with celery, cucumber and herbs on a red orange sauce // 44

Yerushalmi bun with mixed grilled fish, spices, aioli amba and parsley // 42

Sea fish arayes in yerushalmi bagel, with arisa and white tehina // 42

Soup of the day // 34

Eggs Benedict Mini Brioche breads, smoked salmon, poached eggs, asparagus, parmesan and hollandaise sauce // 62

Muesli fruit granola, natural yogurt, seasonal fruits and honey // 34

## SALADS

Classic caesar salad // 58

Lettuce hearts, parmesan, croutons and semi-hardboiled egg

Quinoa salad // 46

Red quinoa, parsley, cranberries, roasted almond, dried apricots, candied pecans, crisp lettuce, beets and green apple, pomegranate vinaigrette and raw tehina

"Ben Hamattaim" salad // 54

lettuce mixture, burghul, cranberries, cucumber, cherry tomatoes, roasted almonds, parsley, cilantro, mint, green onions, citrus za'atar vinaigrette and feta cheese

Haloumi salad // 58

Crispy lettuce mixture, cherry tomatoes, wild mushrooms, roasted almonds, spourts, haloumi cheese and grated feta

Market salad // 52

Cherry tomatoes, alla romana artichoke, calamata olives, red pepper, , tomato, red onion, parsley, croutons and feta cheese

Salmon Salad / Hot Tofu // 62/56

Crisp lettuce, bean noodles, purple cabbage, chinese sprouts, green beans, green onions, peanuts and cilantro

Crispy sweet potato salad // 58

lettuce, green cucumber, cherry tomatoes, feta cheese, a mixture of nuts seeds and walnuts

## SANDWICHES

Bread selection: sliced grain bread/ hand-made ciabatta

Classic smoked salmon // 54

Lettuce hearts, red onion and cream cheese

Seared haloumi // 48

Roasted peppers, arugula, balsamic, labneh and pickles

A vegetable omelet // 38

Cream cheese, lettuce, tomato and pickles

Nicoise // 44

Rich tuna salad, arisa, semi-hardboiled egg, fire-roasted potato, pickles and parsley

\*All the sandwiches served with green salad

## PASTAS

Fettuccini carbonara salmon // 64

Cream, parmesan, yellow butter, browned onions, spring onion and burned yolk

Whole wheat ballerina // 52

Olive oil, garlic, greens, basil pesto, sun-dried tomatoes, green beans and kalamata olives

Fetuccini rosa // 54

Sweet cream, tomato cream and fresh basil

Cheese ravioli // 58

Orange cream, cream, walnuts, basil, garlic confit, chestnuts and roasted sweet potato

Napolitana penne // 48

In tomato cream

Gnocchi reggiano // 58

Parmesan cream, wild mushrooms and asparagus

## FROM THE SEA

Sanya kebab fish on chushka red peppers and tomato stew enwrapped in a focaccia // 76

Seared sea bass fillet served on whole wheat artichoke ravioli and parmesan cream // 84

Healthy Salmon with baked potato, hot red quinoa, green beans, herbs and dried tomatoes // 84

Fish and chips // 64

## TABOON

Margarita with mozzarella and tomatoes // 52

Margarita choose 2 toppings: green olives / kalamata olives / anchovies / corn / purple onion / mushrooms / tomato / hot peppers / bulgarit cheese // 54

Bianca zucchini with mozzarella, mascarpone, zucchini, spinach, walnuts and pesto // 56

Truffles mascarpone, mozzarella, wild mushrooms, asparagus and parmesan // 62

Alla-romana Italian artichoke, tomatoes, mozzarella, rocket and parmesan // 58

Calzuna cheese and eggplant cre'me fraiche, mozzarella, bulgarian cheese, roasted eggplant, basil pesto and browned onion // 48

## Children // 28

Penne pasta with tomato/cream sauce

Kid pizza | Fish & chips

## Soft drinks

Coca-Cola / Diet Coca-Cola / Coca-Cola Zero 14

Sprite / Sprite Zero 14 | Kinley Soda 10

Fuze Tea 14 | Neviot mineral water 10

Ferrarelle natural sparkling mineral water 750 ml 20

Prigat apple 12 | Ice Tea 13 | Ice coffee 14

Lemonade 12 | Crashed lemonade and mint 16

Arak added 8

## Freshly squeezed juice:

Apple / Carrot / orange / carrot-orange - 14/18

## Shakes // 22

Milkshake vanilla / strawberry / chocolate

## Fruit smoothie based on:

Oranges / milk / water / yogurt

\*protein supplement 6 NIS

Fruits to choose from:

Mango / melon / strawberry / banana / dates / berries

## POWER SHAKE

Dates, banana and fresh oranges

## GREEN SHAKE

Green apple, mint, celery and fresh oranges

## NATURAL SHAKE

Red apple, cranberries and pomegranates

## FEEL FREE

Beets, dates, red apples and fresh oranges

## SUPER SHAKE

Raw tehina, banana, granola, dates, yogurt and milk

## SPECIAL SHAKE

Strawberries, red apple, mint, cider, yogurt and milk

## Hot beverages

Espresso short / long 8 | Espresso double / long 10

Macchiato 9 | Cortado 11 | Cappuccino / large 11/13

Instant coffee 13 | Milked based instant coffee 14

American 12 | Turkish coffee 8 | Hot cider with apple

and cinnamon stick 16 | Red wine added 8

Tea Infusion 10 | Hot Salep 18 | Hot chocolate 14

## Beers

Carlsberg beer from the barrel 400 ml 28

## Bottle

Tuborg 28 | Stella 28 | Corona 28

