

# אונל



- 16 לחם טעים פרנה עם 2 איזלים / טחינה ופלפלים =VEGAN
- 58 שיפוד פרגית טנדורי בתנור אורז ירוקים, ירקות אפויים וסלט קייל חי
- 58 שיפוד קבב בלקני אורז ירוקים, סלט קצוץ, חציל טבעי וטחינה
- קציצות טופו ובורגול =VEGAN ברוטב עגבניות עם קינואה ועדשים, ירקות אפויים וסלט קייל חי
- 58 חזה עוף טרי בעשבי תיבול לימון, ירקות אפויים, קינואה ועדשים וסלט קייל חי
- 62 שניצל מצופה בפירורי גריסיני מחזה עוף טרי בתוספת פירה / ציפס
- 58 פילה סלמון טרי קינואה ועדשים, ירקות אפויים וסלט קייל חי
- 78 סלסלת ציפס =VEGAN
- 26

## בורגרים וסנדביצ'ים

מוגש עם ציפס

המבורגר (150 גרם בקר) בלחמניה עם חסה, בצל ומלפפון חמוץ

- 66 / 46 סינגל 150 גרם / 2 סינגלים
- 95 / 56 דאבל 300 גרם / 2 דאבלים מומלץ לזוג
- תוספות להמבורגר (1 יח' / 2 יח') בייקון - 14/8, ביצי עין - 7/4, אמנטל - 6/4, בצל מטוגן - 6/4

המבורגר טבעוני מטופו ופטרייות עם כרוב סגול מעושן, מלפפון חמוץ, חסה ובצל

- 65 / 46 סינגל / 2 סינגלים =VEGAN

- 56 שניצל בלחם פרנה, איולי עשבי תיבול, חסה, עגבניה, בצל סגול ומלפפון חמוץ
- 56 חזה עוף טרי בעשבי תיבול בלחם פרנה עם חציל, טחינה, חסה, מלפפון, בצל ירוק ומטוגן
- סנדביץ קציצות בורגול בלחם פרנה, טחינת הר ברכה, לימון כבוש, חסה, עגבניה ומלפפון חמוץ =VEGAN
- 56

## SMOOTHIE BOWLS

THE GOOD STUFF

- HALLE BERRY שייק מתקתק (אבל לא מדי) של תותים, אוכמניות, בננות ותמרים. מעליו מפוזרים בהנאה גרנולה, גרעיני דלעת, קוקוס, זרעי ציה ופרי טרי
- 42 DEEP PURPLE שייק סגול וחמצמץ שעשוי מאוכמניות, אננס, תרד ומיץ תפוחים, גרנולה, קוקוס מגורד, תותי יער, זרעי ציה ופרי טרי מתוק
- 42 ACAI BOWL שייק מתקתק המכיל אסאי (פרי סגול מברזיל, SUPERFOOD בעל ערכים תזונתיים גבוהים מאוד) בננה, חלב שקדים, זרעי ציה וסירופ אגבה. מעל מפוזרים זרעי ציה, תותי יער, תותי גוגי, קוקוס מגורד וגרנולה
- 42

## SHAKES

שייקים עשירים

- 34 MULTI SABABA אננס, תמרים, תותים, בננות, אגס, תותי גוגי, חלב שקדים, זרעי ציה
- 36 DESERT TOUCH בננה, חלב שקדים, חמאת בוטנים, קקאו, קוקוס, תמרים, קשיו, קינמון

### משקאות הבית

- 7 גינג'ר שוט גינג'ר ומיץ לימון סחוטים. מרוכז ומעורר
- 7 רחת כורכום שוט חלב שקדים, כורכום טרי, תמרים וגינג'ר
- HOMEMADE ICE T חליטה קרה של לימונית ולואיזה בטעם ארל גרי / מנגו - פסיפלורה
- 14 / 28
- 20 צאי שקדים קר =VEGAN
- 18 / 16 קפה קר / גרניטה (קפה ברד)

### המיצים הסחוטים שלנו

- בבקבוק אישי
- 20 מיץ אדמדם אגס, סלק וגינג'ר
- 20 מיץ כתום גזר, סלרי, תפוח ירוק, תפוחים ומיץ לימון
- 20 מיץ אדום סלק, תפוח ונענע
- 20 מיץ ירוק קייל, פטרוזיליה, תפוח ירוק
- בכוס
- 15/21 מיץ תפוחים / מיץ גזר / תפוגזר



## בוקר

קפה + מאפה

### מוגש כל היזם

- 23
- 32 סוסטוני מולניק צנימים, גבינת שמנת, קונפיטורה, חמאה, ירקות טריים וקפה
- 32 סוסטונים =VEGAN צנימים, טחינה, ממרחי סלק ופלפלים, ירקות טריים וקפה
- שקשוקה מעגבניות טריות, שתי ביצים אומגה 3, לחם פרנה, ירקות טריים, טחינה וסחוג (תוספת פטה / פטריות / מנגולד - 5)
- 46 בוקר טבעוני פריטטה טבעונית, סלט ירקות, טחינה, ממרח פלפלים, ממרח סלק, חציל טבעי, קונפיטורה, קפה ומיץ =VEGAN
- 58 בוקר STREETS שתי ביצים אומגה 3, סלט ירקות, גבינת שמנת, סלט טונה, טחינה, ממרח סלק, ממרח פלפלים, שוקולד וחמאה, קפה ומיץ
- 58 תוספות לביצים: ירוקים - בצל ללא חיוב // פטריות / פטה - 5 // בייקון - 14

סוסט משולשים מלחם קסטן לבן, אמנטל, עגבניה ובזיליקום (תוספת פטה - 4) =VEG

פנקייק ONLY ON THE WEEKENDS מייפל קצפת וסלט פירות

## טרמין

סנדביץ פתוח מוגש על לחם כוסמין, מוגש עם קפה

- 25/16 חציל טבעי =VEGAN // 25/16 ממרח פלפלים קלוי וטחינה גולמית =VEGAN
- 26/17 ממרח סלק עם אגוזי לוז =VEGAN // 25/16 סלט ביצים (כמו בספר) =VEG
- 21/12 סלמון מעושן 28/19 תוספת ביצת עין / מקושקשת 4 // ממרח נוטלה ואגוזים



## סלטים

תוספת לחם וחמאה לסלט - 6

- סלט קייל / עם עוף / טופו מלפפון, תפוח, פקאנים, שקדים, פלפל חריף, עשבי תיבול ופרמזן
- 60 / 52 =VEG =VEGAN
- סלט עדשים שחורות ובורגול, סלק מבושל, עגבניה, כוסברה, חסה, בצל סגול, שקדים, פטה ופלפל קלוי ברוטב עשבי תיבול והדרים =VEG =VEGAN
- 54 סלט שגית סלק טרי, גזר, חסה, עגבניה, בצל סגול, פטה ואגוזים =VEG =VEGAN
- 54 סלט שוק עם פטה / עוף / טופו מלפפון, עגבניה, קולורבי, צנון, נענע, בצל סגול וסומק עם טחינת הר ברכה ולימון כבוש (תוספת עוף/טופו במקום הפטה) =VEG =VEGAN
- 60 / 52 סלט קינואה / עם עוף / טופו =VEGAN עשבי תיבול, עגבניה, חסה, בטטה, חמוציות, אגוזי מלך וטחינה גולמית הר ברכה
- 60 / 52

## Special LATTES

משקאות קפה ללא קפה

- BEET LATTE חלב שקדים או סויה מוקצפים עם תמצית סלק טרי (ללא קפאין)
- 10 GOLDEN LATTE חליטה של כורכום, אגוז מוסקט, גינג'ר וקינמון מוקצפים בחלב (ללא קפאין)
- 10 MATCHA LATTE תה ירוק חלוט ומוקצף
- 15 / 12

## MIXERS

- 38 GREEN G&T ג'ין, מיץ קייל, תפוח ופטרוזיליה, סגירה של טוניק
- ROYAL RED קמפרי מיץ אגסים, סלק וגינג'ר 38
- MOSCOW MULE אבסולוט, גינג'ר ביר, לימון ונענע 44



# בירות

## 10

בהזמנת בירה צ'ייסר ג'יימסון, אבסולוט או ערק

### בירה מהחבית

מכבי חצי/שליש

24/28

בירת מכבי מיוצרת מאז 1964 בישראל, לאחרונה היא זוכה לעדנה מחודשת וכמו רוב הדברים הטובים והאמיתיים בחיים הצרכנים כמו התאהבו בה מחדש. מכבי היא בירת לאגר זהובה עם 5% אלכוהול.

### יינות

#### יין לבן

קיווי קוה, גיוורטרמינר, צרפת

32/108

גיוורץ קליל נעים ומתקתק, אבל לא יותר מדי. מיוצר בצרפת ברוח העולם החדש. תמורה נפלאה.

פרסקאטי סופיריורה, איטליה

32/108

יין לבן יבש שמיוצר באזור רומא מענבים מקומיים. פירותי ונעים בבקבוק של פעם.

בקבוקים קטנים קצת יותר משתי כוסות 375cc

דלתון ס, פומה בלאן, ישראל

68

סובניון בלאן המיושן כ-3 חודשים כדי לקבל את הטעם המעושן, ומכאן שם היין - פומה.

וילה מריה, סובניון בלאן, מרלבורו, ניו זילנד

68

סובניון בלאן מחבל ארץ מרלבורו בעל ניחוחות טרופיים של פסיפלורה, גיאבה ואננס.

שאבלי, דומיין דה מאלאנד, צרפת

92

שאבלי הפך מזמן שם נרדף לשרדונה הטוב העולם. יקב דומיין דה מאלאנד נחשב כוכב עולה בשמי שאבלי. זהו שאבלי יבש וקלאסי.

### בירות בבקבוק

גולדסטאר

24

מיוצרת משנות ה-50 והיא הבירה הישראלית הראשונה שנמזגה מהחבית. שם הבירה וסמלה, כוכב בעל שישה קודקודים, מקורם בסמלם של גילדת יצרני הבירה בימי הביניים. גולדסטאר היא בירת לאגר כהה עם 4.9 אחוזי אלכוהול והיא הנמכרת ביותר בישראל.

היינקן

24

בירת לאגר בהירה, מהנמכרות בעולם שנוסחתה לא עברה שינוי מעל 150 שנה. עם 5% אלכוהול, היינקן היא נחנת החסות הרשמית של ליגת אירופה לאלופות ושל הקיץ הישראלי.

פאולר

30

בירת חיטה מעוננת המיוצרת בגרמניה מתחילת המאה ה-17. מרעננת, זהובה, לא מסוננת עם עוצמה של 5.5% אלכוהול. בירה מוצלחת לדגום בירת חיטה וכמובן פייבוריטית ע"י אוהבי הז'אנר.

### יין אדום

ריב שאק, פינטאד-שיראז, דרא פ'

32/108

ברייב שאק מתחברים הפינטאג', ענב המזוהה עם דרום אפריקה והשיראז ליצירת יין כייפי עם טעמי טבק פירות שחורים וארומות של קפה.

בקבוקים קטנים קצת יותר משתי כוסות 375cc

דלתון ס, קברנה סובניון, ישראל

68

קברנה סובניון מהגליל העליון, מיושן 10 חודשים בחביות עץ שמעניקות לו גוף מלא. קברנה סובניון במלא מובן המילה, נגיש מאוד.

ויתקין, מסע ישראל, ישראל

68

בלנד של סירה, קברנה פרנק וקריניאן. יקב ויתקין הוא מהמעניינים בישראל בעיקר בשל עיסוקו בזני ענבים מיוחדים. זהו בלנד שיוצר יין רך וקליל לשתייה. מומלץ מאוד.

ריוחה, ויניה אלברדי רורבה, ספרד

86

ריוחה מסורתית המיוצרת אך ורק מהזנים המקומיים. מיושנת זמן רב בחבית. יין פשוט אדיר!

יין מבעבע בקבוק אישי 200cc

32

פרוסקו טרוויזו, אקסטרא דריי

## אלכוהול

VODKA / אבסולוט 29 / סטולי 29 // GIN / פלימות' 29 / היימנס 28 / הנדריקס 38 // RUM / האוואנה קלאב 29 / נגריטה 29  
סיילור ג'רי 32 // TEQUILA / אולמקה גולד 32 / מילגרו ריפוסדו 34 // IRISH / WHISKEY - ג'יימסון 30 / פאדי 34 / טולמור דיו 34  
SCOTCH - באלנטיינס 32 / גראנטס 32 / ג'וני שחור 44 // MALT - גלן ליווט FOUNDERS RESERVE 44 / גלן פיד' 12 - 48 / גלן פיד' 15 - 58 / קליינליש 14 - 52  
לגוולין 16 - 52 // AMERICAN - ג'ק דניאלס 44 // ANIS / ארק 24 / אוזו METAXA 26 // APERITIF DEGISTIF / מרטיני ביאנקו / רוסו / יבש 26 / קמפרי 28  
פרנה ברנקה 34 // VSOP רמי מרטן 52 // VS הנסי 44 // EXTRAS / תוספת שתיה קלה 7

### משקאות קלים

מים מינרלים 11 . כוס סודה 10 . פרייה 12/26 . פפסי/מקס/7up 13 . בירה נשר 13 . טוניק/ביטר למון/גינג'ר ביר/גינג'ר אייל (של תומאס הנרי מברלין) 14

### שתייה חמה

חלב 3%, 1%, סויה או שקדים

אספרסו/כפול 11/9 . מקיאטו/כפול 11/9 . הפוך/גדול 15/12 . הפוכיניו 9 . אמריקנו/קר 11 . שחור/נס קפה 11 . תה עם נענע/לימון 11  
תה ג'ינג'ר לימון ודבש 16 . סיידר חם/עם אלכוהול 18/11 . שוקו חם/קר 12 . קנקן חליטת תה חמה בטעמים: לימונית/לואיזה/מרווה/זוטא/קמומיל/פירות יער 18

### עוגות ומתוקים

אבטיח עם גבינת פטה 26 . טראפל (2 יחידות 40 גרם) = VEGAN 14 . פאי תפוחים עם פירות יער וקצפת 28 . עוגת גבינה אפויה 30

עוגת ביסקוויטים 36 . עוגיה/צלחת עוגיות 14/3

58

ארוחה עסקית כוללת מנה ושתייה לבחירה

בורגר החל מ-46

## משקאות

שליש בירה מהחבית . תה קר ביחי בטעם ארל גריי או מנגו-פסיפלורה . מיץ תפוזים / גזר סחוט  
מים מינרלים . סודה . פרייה . מוגזים

6	<b>שדרוג המשקה</b>	6
8	בקבוק אישי של מיץ סחוט כחום / ירוק / אדום / אדמדם	8
6	קוס יין	6
	GREEN G&T / ROYAL RED / MOSCOW MULE MIXERS	

## סלט עשיר ומשביע

סלט קייל / עם עוף / טופו מלפפון, תפוח, פקאנים, שקדים, פלפל חריף, עשבי תיבול ופרמזן  
=VEG= VEGAN= (תוספת עוף/טופו 7 ₪)  
סלט עדשים שחורות ובורגול, סלק מבושל, עגבנייה, כוסברה, חסה, בצל סגול, שקדים,  
פטה ופלפל קלוי ברוטב עשבי תיבול והדרים =VEG= VEGAN=  
סלט שגית סלק טרי, גזר, חסה, עגבניה, בצל סגול, פטה ואגוזים =VEG= VEGAN=  
סלט שוק עם פטה / עוף / טופו מלפפון, עגבניה, קולורבי, צנון, נענע, בצל סגול וסומק  
עם טחינת הר ברכה ולימון כבוש =VEG= VEGAN= (תוספת עוף/טופו מקום הפטה 7 ₪)  
סלט קינואה / עם עוף / טופו עשבי תיבול, עגבניה, חסה, בטטה, חמוציות, אגוזי מלך וטחינה  
גולמית הר ברכה =VEG= (תוספת עוף/טופו 7 ₪)

## סנדביץ גדול ומפנק מוגש עם ציפס

שניצל בלחם פרנה, איולי עשבי תיבול, חסה, עגבניה, בצל סגול ומלפפון חמוץ  
חזה עוף טרי בעשבי תיבול בלחם פרנה עם חציל, טחינה, חסה, מלפפון, בצל ירוק ומטוגן  
קציצות בורגול בלחם פרנה, טחינת הר ברכה, לימון כבוש, חסה, עגבניה ומלפפון חמוץ  
=VEG=

## אוכל בקערה או צלחת

קציצות טופו ובורגול ברוטב עגבניות, קינואה ועדשים, ירקות אפויים  
וסלט קייל חי =VEG= VEGAN=  
שיפוד פרגית טנדורי בתנור אורז ירוקים, ירקות אפויים וסלט קייל חי  
שיפוד קנב בלקני אורז ירוקים, סלט קצוץ, חציל טבעי וטחינה  
פילה שלמון טרי קינואה ועדשים, ירקות אפויים וסלט קייל חי (תוספת - 14)  
חזה עוף טרי בעשבי תיבול ולימון, ירקות אפויים, קינואה ועדשים וסלט קייל חי  
שניצל מצופה בפירורי גריסיני מחזה עוף טרי בתוספת פירה / ציפס

## בורגרים מוגשים עם ציפס

המבורגר (150 גרם בקר) בלחמניה עם חסה, בצל ומלפפון חמוץ  
סינגל 150 גרם / 2 סינגלים 66 / 46  
דאבל 300 גרם / 2 דאבלים מומלץ לזוג 106 / 56  
תוספות להמבורגר (1 יח' / 2 יח') בייקון - 14/8, ביצי עין - 7/4, אמנטל - 6/4, בצל מטוגן - 6/4

המבורגר טבעוני מטופו ופטירות עם כרוב סגול מעושן, מלפפון חמוץ, חסה ובצל  
סינגל / 2 סינגלים =VEG= 65 / 46