

## مشروبات ساخنة

للإختيار: حليب 3% حليب قليل الدسم/ موبيا • إضافة كريما 5: شح

للأخذ / للجلوس

زنجبيل، عسل وكركم  
جذور زنجبيل معصورة مع الكركم  
والعسل، ليمون وقرفة

إسبرسو مضاعف

كاكاو هولندي صغير  
يقدم مع كريما

قهوة موكا  
إسبرسو، شوكلاطة، حليب ساخن  
مخفوق، كاكاو

سحلب  
يقدم مع القرفة، جوز الهند والجوز

أميريكانو

كبتشينو

شوكو مرشملو  
شوكلاطة، كاكاو، حليب ساخن مخفوق  
مرشملو

كونفنة  
إسبرسو، كريما

قهوة أروما  
إسبرسو، شوكلاطة، حليب ساخن، كريما،  
كاكاو

شاي  
بعدة مذاقات

كبتشينو كبير

أفوجتو  
إسبرسو بإضافة بوظة اروما

تشاي لاته  
بطعم الفانيليا والقرفة

شوكو ساخن  
شوكلاطة، كاكاو، حليب ساخن مخفوق

قهوة سوداء  
مطحونة في المكان

إسبرسو

## قهوة+ مخبوزة

كبتشينو / أميريكانو / شاي/إسبرسو/ إسبرسو مضاعف  
كرواسون شوكلاطة- زبدة/ دنش قرفة/ مخبوزة محشوة  
بالجينة/ دنش فانيل مع فتات الشوكلاطة/ كعكة برتقال  
وجوز الهند/ كوكيز / كعكة شايش بون جلوتين/ مخبوزة  
فيلو بالجينة /مخبوزة التمر/ حلوة/بيرج/بروانيز/ مخبوزة  
فيلو بالفتاح من مكونات طبيعية  
كبتشينو كبير بإضافة 2 ش.ج

## بدون جلوتين

المنتجات تُقدم برزمة مغلقة ولا يمكن فتحها من قبل الطاقم

تبديل الخبز بلحميناه بدون جلوتين  
عند شراء سلطة، ساندوتش، أو وجبة فطور

لحميناه وزبدة كعكة شايش

### مخبوزات مالحة

#### سندوتش كرواسون سلمون

عجة مع فقع، سلمون مدخن،  
جينة شميت، بصل أخضر، جرجير،  
ملح وفلفل أسود. يقدم مع  
سلطة صغيرة: اسرائيلية/خضراء

#### مخبوزة بلغارية

#### بوريكس الجينة

#### مخبوزة فيلو بالجينة

بوريكس الدلال  
بيضه مسلوقة، بنجورة، طحينية،  
خيار مكبوس

#### مخبوزة فيلو بالفتاح من مكونات طبيعية

#### مخبوزة التمر / حلوة / بيرج

ألفخورس  
كرواسون باللوز  
شوكلاطة/ زينة

روجلاخ  
(2 قطع/ قطعة)

#### كعكة بسكوتي

كعكات باللوز  
(3 قطع/ قطعة)

## مخبوزات

"تارت" الجينة والفتاح

مخبوزة الجينة

دنيش القرفة

دنيش فانيل مع فتات  
الشوكلاطة

كعكة البرتقال وجوز الهند  
بروانيز / مخبوزة محشوة بالجينة

كرواسون  
شوكلاطة / زينة

كوكيز  
كعكات صغيرة مع فتات الشوكلاطة

## شوربات

شوربات بإضافة خبز وزبدة /لحمينوت لقمة وزبدة  
شوربات

- بدون بودرة شوربة
- بدون مواد حافظة
- الخضروات طازجة بإضافة توابل

## مشروبات باردة

زنجبيل، عسل وكركم  
(جذور معصورة من الزنجبيل والكركم  
مع العسل، ليمون وقرفة، يقدم بارد

ليموناده  
يقدم مع ثلج

ماء معدنية  
صودا

مشروب خفيف

ماء بطعمات

شاي بارد  
بطعم الخوخ، يقدم مع ثلج

شاي بارد دايت  
يقدم مع نعنع، ليمون وثلج

بيرة قينية

## مثلجات "آيس" وبوظة

صغير / كبير

آيس اروما مع بوظة

آيس أروما/ دايت  
آيس شوكو

كبتشينو بارد  
إسبرسو حليب، بارد، ثلج

أميريكانو بارد  
إسبرسو مضاعف، ماء، ثلج

آيس عوجيوت

آيس نباتي جوز الهند ليتشبي

ميلك شيك جوز الهند ليتشي

شيك فواكه  
خليط الفواكه الطبيعية مع عصير برتقال  
أو حليب (مع حليب مفضل إضافة سيلان)

بوظة فانيليا +إضافات  
أضافات: قطع بروانيز/ **man** / فتات  
حلوة وطحينية

طعمات للسيروب : كرز/ شوكلاطة  
"إضافة واحدة للبوظة الواحدة، كل إضافة أخرى 3 ش.ج

موصى من فينغت نباتي

## عصائر طازجة، طبيعية، وتعصر في المكان

عصير شمندر، فتاح، جزر وسلري

عصير برتقال

عصير جزر

عصير برتقال  
بإضافة سبيرولينا

عصير فواكه موسمية  
بإضافة سبيرولينا  
السعر يتغير من فترة لآخرى

عصير فواكه موسمية  
السعر يتغير من فترة لآخرى



## وجبة فطور

لا يشمل مشروب/ يشمل مشروب\*\*

**صباح برتقالي** عجة (بيضتان) مع بطاطا حلوة، سلمون مدخن، خبز محمص بزيت الزيتون، جبنة الشميت ويصل أخضر، يقدم سلطة صغيرة: اسرأيلية/خضراء

**صباح إسرائيلي** بيضتان حسب الاختيار\*، سلطة صغيرة: اسرأيلية/خضراء، يقدم مع طحينة، خبز /لحمانيوت لقمه، زينة وزيتون (\* البيض المخفوق 3 بيضات)  
**لاختيار 3 إضافات الذي لا يتعدى سعرهم 6 ش.ج**  
**من التشكيلة بدون إضافة دفع**

**بيض عين مع خبز محمص** بيضتان عين تقمان على خبز محمص بالزينة مع لبن غنم، بنحورة مقطعة، زعر، زيت الزيتون، بقونس، ملح وفلفل أسود، يقدم مع سلطة صغيرة: اسرأيلية/خضراء

**صباح نباتي** عجة حمص، سلطة صغيرة: اسرأيلية/خضراء، يقدم مع طحينة، خبز/لحمانيوت لقمه وزيتون، لاختيار 3 إضافات نباتية الذي لا يتعدى سعرهم 6 ش.ج من التشكيلة بدون إضافة دفع

**شكشوكة** شكشوكة (بيضتان) ملصمة بنحورة وفليفلة، بقونس، خبز /لحمانيوت لقمه وزينة، تقدم مع طحينة

**"معدان" فواكه وجرنولا** بوجورت 50% فواكه الموسم و جرنولا (يقدم مع عسل/ سيلان)

**صباح خفيف** بيضة خفق (بيضة واحدة)، طحينة، سلطة صغيرة: اسرأيلية/خضراء مخلوط

## توست

### حميد

جبنة حميد 5%، يصل بنفسجي مشوي، بيضة مسلوقة، مدهون معجون الزيتون، فلفل حار، بنحورة مشوية، ملح وفلفل أسود، متبل بالحامض، يقدم مع سلطة صغيرة: اسرأيلية/خضراء

### موتساريليا

موتساريليا، بنحورة مشوية، يصل بنفسجي مشوي، بيستو وفلفل أسود، يقدم مع سلطة صغيرة: اسرأيلية/خضراء

### عيمك

جبنة صفراء، بنحورة ومدهون معجون الزيتون، يقدم مع سلطة صغيرة: اسرأيلية/خضراء

### عيمك | للاولاد

يقدم مع خيار وبنحورة مقطعة.

تحلالي: بوظة صغيرة او 2 روجلاخ باضافة 3

### \*\*إضافة لتبديل المشروب:

**يكون إضافة دفع** مشروب ساخن للاختيار من التشكيلة او آيس كبير: اروما/الروما ديت / شوكو

### 3 ش.ج

عصير طازج طبيعي بعصر في الحال او آيس كبير: اروما/الروما ديت / شوكو

### 7 ش.ج

شيك فواكه او آيس نباتي جوز الهند ليتشي

### 8 ش.ج

ميلك شيك جوز الهند ليتشي

## لحمانيوت لقمه

عجة، حلومي، يوناني، حميد، سلطة البيض، أموكادو، تونا، جبنة صفراء، عجة حمص

لحمانيوت قمح كامل وفق توصيات وزارة الصحة لتغذية صحية أكثر  
لحمانيوت اللقمه الصغيرة قمح كامل تم فحصها وتوافق شروط ومعايير المنظمة الاسرائيلية للسكري  
لحمانيوت اللقمه الصغيرة (40 غرام) تحوي 14.5 غرام كربوهيدرات مؤتمتة

## سلطة صغيرة

إضافات للحمانيوت اللقمه، السندويشات والشوربات

جرجير، بنحورة ويصل بنفسجي متبل بزيت الزيتون

بنحورة، ملفوف، بقونس ويصل بنفسجي

خضراء  
اسرأيلي

## سندويشات

لاختيار خبز من القمح، خبز حبوب خفيف أو خبز أبيض

نصف / كامل

سندويشات كلاسيكية

### عجة حمص

عجة حمص نباتية، طحينة، بنحورة خيار مكبوس، خس

**جبنة حميد** جبنة حميد 5%، هريسة الفلفل، خس، بنحورة، زعتر وزيت الزيتون

### عجة فرتيتا

عجة مع بطاطا، مدهون فلفل، حمص، خسة، بنحورة، خيار مكبوس

**يوناني** جبنة بلغارية 5% بنحورة، ريحان، زيت زيتون

### سبيح

قطع بطاطا، بادنجان مشوي، بيضة مسلوقة، خيار مكبوس، هريسة الفلفل، طحينة، بقونس

**صفراء** جبنة صفراء، جبنة شميت، خس، بنحورة

**أموكادو** مدهون الافوكادو، بيضة مسلوقة، بنحورة

**سلطة بيض** سلطة بيض تحضر في المكان، بنحورة، يصل أخضر

**حلومي** جبنة حلومي مقليه، جبنة شميت، بنحورة، خيار مكبوس، خس

**روست بيف** قطع روست بيف ساخنة، فريه البصل، ملفوف أبيض، بنحورة، ملصمة خردل وعسل، ميونزر، زيت زيتون، عصير ليمون، ملح وفلفل أسود

**سلمون** سلمون مدخن، جبنة شميت، خس، يصل بنفسجي، عصير ليمون

**عجة** عجة، جبنة شميت، بنحورة، خيار مكبوس، خس

**تونا** تونا، ملصمة أروما، بنحورة، خيار مكبوس، جرجير

**صدر دجاج** صدر دجاج ساخن، فليفلة مشوية، يصل بنفسجي، ملصمة أروما، بنحورة وجرجير

## سلطات

( تقدم مع خبز /لحمانيوت لقمه وزينة) عادي/ كبير

**بنحورة شرق أوسطية** خليط البنحورة المشوية والمازجة، مدهون معجون الزيتون، قطع خبز محمص، لبن غنم، طحينة خام، بيضة مسلوقة، يصل أخضر ونفسجي، فلفل حار، تتبيلة زيت الزيتون، يقدم مع الليمون، ملح وفلفل أسود

**دجاج** مكعبات صدر دجاج ساخن، ملفوف أبيض، ملفوف أحمر، يصل بنفسجي جزر، بطاطا منطقة على الشواية، خس ، بنحورة، بقونس، يصل أخضر، جرجير وميونزر مع تبيلة زيت الزيتون، الحامض والفلفل الأسود  
**توصية فينغت مخصصة لسلطة الدجاج الكبير فقط**

**ذخور وسلمون بالفرن** جزر، شمنتر، براعم عباد الشمس، أدماهي، فاصولياء صفراء، فستق، ملفوف أحمر، ملفوف أبيض، يصل أخضر، يصل بنفسجي، ريحان، كزبرة ونعنع، مع تتبيلة ملصمة الساتا، يقدم مع سلمون بالفرن

**أروما** خس ، بنحورة، خيار، جبنة بلغارية 5% فجل، يصل بنفسجي زعتر، سماق مع تتبيلة زيت الزيتون ويقدم مع الليمون

**إسرائيلية** بنحورة وخيار، بقونس ويصل بنفسجي، تقدم مع الطحينة

**تونا** تونا، خس ، بطاطا، ذرة، بازلاء، بيضة مسلوقة، بادنجان مشوي، بنحورة، خيار مكبوس، يصل أخضر، يصل بنفسجي وبقونس مع تتبيلة زيت الزيتون، يقدم مع الليمون.

**باستا** باستا، جبنة حميد 5% مشوية، مدهون معجون الزيتون، يصل بنفسجي مشوي، يصل أخضر، قطع مشوي، جوز، جرجير، بنحورة مشوية، بقونس، فلفل حار، تتبيلة زيت الزيتون وقليلا من الخل.

**حلومي** شرائح حلومي مشوية مع ملفوف أبيض وقطع مشوي، فليفلة مشوية، يصل بنفسجي، بنحورة مشوية، جزر، خس ، بقونس، جرجير ، تتبيلة زيت الزيتون والحامض ويقدم مع بيضة عين

**كينوا** عس، كينوا، ماش، كوسيمت، قمح، بطاطا حلوة، توت بري، جوز، بنحورة، يصل بنفسجي، كزبرة، نعنع، ريحان، يصل أخضر، طحينة خام وسمس، مع تتبيلة زيت السمسم، ملح، فلفل أسود وعصير الليمون  
يمكن إضافة توفو/ دجاج (حوالي 100 غم) بسعر 10/3 ش.ج

**مقدسية** (بروشلمي) بنحورة، خيار، قطع الخبز المحمص، طحينة، بيضة مسلوقة، حبوب حمص ساخن، يصل بنفسجي، بقونس

**شوك** **المكانية نباتي** توفو/ جبنة بلغارية 5%، بنحورة، خيار، ملفوف أبيض، ملفوف أحمر، خليط من حبوب الصويا المقليه، عباد الشمس وقرع جلاطي، نعنع، ريحان، تتبيلة زيت الزيتون والحامض

خبز في خبز القمح وخبز الحبوب الخفيف 100% من الحبوب هي من القمح الكامل



**موصى به من قبل فينغت**

نباتي

المكانية نباتي

حار

خبز الحبوب الخفيف وخبز القمح الكامل يديبو، على توصيات وزارة الصحة لتغذية صحية أكثر

تم فحص خبز الحبوب الخفيف وخبز القمح الكامل، ووجد أنه يفي على معايير رابطة السكري

كل قطعة خبز حبوب (60 غم) تحتوي على 13.5 غم كربو هيدرات

كل قطعة خبز قمح كامل (60 غم) تحتوي على 17.5 غم كربو هيدرات

للسندويشات، سلطات، توستات ووجبات الفطور.

إضافة لنصف ساندويش و لحمانيوت لقمه بنصف السعر. \* إضافات لا تقدم مع نصف ساندويش

15 ش.ج	10 ش.ج	6 ش.ج	3 ش.ج	يكون إضافة دفع
روست بيف (حوالي 120 غم)	قطع بطاطا (حوالي 100 غم)	قمح مشوي (حوالي 100 غم)	بادنجان مشوي (حوالي 100 غم)	مدهون ليمون محال
سلمون بالفرن (حوالي 100 غم)	سلمون مدخن (حوالي 60 غم)	جبنة صفراء (حوالي 50 غم)	جبنة بيضاء قليلة المسم 5% (حوالي 50 غم)	طحينة
	صدر دجاج (حوالي 100 غم)	جبنة حميد 5% (حوالي 50 غم)	توفو (حوالي 50 غم)	مكاييس
	عجة (بيضتان)	بلاستا	+ بيضة مسلوقة (حوالي 50 غم)	رفاق خبز محمصه
	خليط كينوا	بطاطا	جبنة شميت (حوالي 50 غم)	بيستو
		عجة حمص	خليط من حبوب الصويا المقليه (حوالي 50 غم)	هريسة الفلفل
		سلطة البيض	عباد الشمس وقرع جلاطي (حوالي 50 غم)	
		تونا	مدهون الأوكادو (حوالي 50 غم)	
		خبز وزينة	مدهون معجون الزيتون (حوالي 50 غم)	
		حمص	حبوب حمص ساخنة (حوالي 50 غم)	
		2 لحمانيوت لقمه مع زينة	فليفلة مشوية (حوالي 50 غم)	
			بازلاء (حوالي 50 غم)	