

תפריט מודפס של המסעדה

לצורך הדמייה בלבד ולכן בלי מחירים

Front view

בקץ

טיול בטבע & בילוי בים

טיול בטבע
כריכים לדרך
בתוך: פיתה | לחם כפרי | בגט | ביגל אמריקני
סוג: חביתה | בולגרית פסטו | סביח | טונה | גבינת עזים

ארוחת פיקניק
סל אישי: ביצה קשה | עין | חביתה, 2 ממרחים ולחם לבחירה
סל זוגי: 2 ביצים לבחירה, 4 ממרחים ולחם לבחירה
סל מתוק: 2 פנקייקים (רוטב לבחירה) ו-2 מוזלי מפירות העונה

***ממרחים:** שמנת, צהובה, צפתית, פסטו, טחינה, טונה, זיתים
***רוטב מתוק לבחירה:** מייפל, נוטלה, אלפחורס, ריבה

בילוי בים
דגים - אמנון/סלמון אפוי | סול מטוגן | קציצות טונה
על מצע: אורז | פירה | צ'יפס | כוסמת | שועית ירוקה | קינואה

פלאפל - 5 כדורים, חומוס טחינה, חמוצים ופיתה
***הערה:** כל המנות מגיעות עם סלט קטן (עלים | קצוץ)

צלי & גלו

מנות לפי עונות

בסתיו

מתפנקים & נהנים

מתפנקים
פסטות
צורה: אטריות אורז | מקרוני | פזולי | פנה | צדפות | ניוקי
רוטב: אלפרדו | פסטו | רוזה | עגבניות | שמן זית

פיצות
בצק: טחינה | כרובית | טונה | תערובת קמחים ל"ג
2 תוספות לבחירה: זיתים | בצל | פטריות | תירס

טוסטים
קלאסי: 2 מיני לחמניות לבנות לל"ג עם גבנ"צ זיתים
משודרג: לחם כפרי עם גבנ"צ, ממרח שום שמיר ו-2 תוספות

נהנים
4 בורקסים (מדפי אורז | קמח לל"ג)
מילוי: גבינה | פיצה

חציפורי (גבינות | בשרי)
קיש אישי | 4 מיני מאפינס (בטעמים משתנים)
***הערה:** כל המנות מגיעות עם סלט קטן (עלים | קצוץ)

באביב

לגוף בריא & לנפש בריאה

לגוף בריא
סלטים קרים - מוגשים עם לחם לבחירה
סלט יווני: עגבנייה, מלפפון, בצל סגול, חסה ופטת מגורדת
סלט קטניות: גזר, עלים צעירים, מלפפון, בצל, שרי ופיצוחים
סלט קפריזה: עגבניות שרי, פלפל חריף, קרעי מוצרלה ועלים

סלטים חמים - מוגשים עם לחם לבחירה
סלט פסטו: חסה, ביצה, ארטשישוק, זיתים, בצל סגול ופרמזן
סלט טופו: כרוב סגול, עלי בזיליקום, בטטה, צנונית וחמוציות
סלט חלומי: פטריות, חסה, גזר, כרוב, מלפפון ועגבניות שרי

***חיבול:** ויניגרט | שמן זית ומיץ לימון | טחינה | טריאקי | סילאן

לנפש בריאה
קינוח חם - סופלה שוקולד | וופל בלגי
בצד: פירות העונה, רוטב מתוק (ניתן להוסיף קוקוס/פיצוחים)

קינוח קר - סלט פירות | פונדו קר | צלחת עוגיות
***הערה:** כל הקינוחים מגיעים עם כדור 1 גלידה וניל או סורבה

שתיה חמה

אספרסו: קצר/ארוך
אמריקנו: במאג / בספל
הפוך: קטן / גדול
טורקי: עם סודה
חליטת תה חמה: בטעמים
שוקו ילדים: קטן / גדול
שוקולטה: עם פרלינים
סיידר חם: תפוח, קינמון
סחלב: קוקוס, בוטנים וקינמון

***חלב:** רגיל, רזה, סויה, אורז ושקדים.

קר בחוץ

מקפצים

סוג: בשרי (בקר | עוף) | **צמחוני** (סופו | ירקות)
מוגש עם: בצל, פלפל, גזר, שועית ירוקה, תפ"ע ירוק וקשיו

מנה במרינדה
סוג: בשרי (פריגית | אסאדו) | **צמחוני** (סופו | ירקות)
במרינדה: שזית, חבלסמי, צ'ילי, ח.ד'זון, ר.סויה ותבלינים
על מצע: אורז | פירה | צ'יפס | כוסמת | שועית ירוקה | קינואה

חם בפנים
מרקים (מוגש כל השנה, שאל את המלצר)
בטעם: בטטה | בצל | תירס | עדשים

במחבת
פולנטה מתירס מתוק: תוספת לבחירה (בצל, פטריות, גבינה)
שקשוקה: רגילה | ירוקה לצד לחם (כפרי | לבן) וממרח טחינה
***הערה:** כל המנות מגיעות עם סלט קטן (עלים | קצוץ)

Back view

צלי & גלו

מנות לפי עונות

חלק מהמנות האהובות שלנו...

בורקס דפי אורז
שבלול גבינות

פולנטה תירס לבן
בתוספת פטריות

כדורי פלאפל
במנה/במשקל

סופלה שוקולד
עם כדור וניל

הסיפור שלנו...

אני רגישה לגלוטן משנת 2014, ברמה הכי גבוהה. מה שאיתגר אותי מאוד שהלכתי למסעדות. נכון היום יש יותר מודעות לרגישות לגלוטן וכמעט רוב המקומות מחזיקים בלחם ללא גלוטן. אבל תמיד אני נתקלת בהערה של המלצר/ית "שאדע שכל המנות של המסעדה נוצרו בסביבת גלוטן והמסעדה אינה סטרילית". החלום שלי היה לאכול במסעדה ללא חשש, במיוחד בתקופות כמו הריון שממש נמנעתי מללכת למסעדות.

המסעדה היא התגשמות של הצורך האישי שלי, לאכול במסעדה שכל המנות שמוגשות אצלינו חופשיות מגלוטן כל השנה ולא רק בפסח, שזה החג של הצליאקים ומכאן הרעיון של מנות לפי עונות.

אני מאמינה שהמגוון שאנחנו מציעים, מתאים לכולם, גם לרגישים ברמה גבוהה, גם לאלה שנמנעים מגלוטן מסיבות אחרות ואני בטוחה שגם אלה שיכולים לאכול גלוטן יתאהבו במנות שלנו.

אצלינו במסעדה מתחשבים ברגישויות נוספות תזונה מסומנות בעיגול לפי הצבע

בוטנים טבעוני לקטוז אגוזים

www.CeliAndGlu.co.il

אכלתם ונהנתם
נשמח שתדרגו אותנו בגוגל