

## מאפים 🍞

- קראסון** שוקולד/חמאה
- קראסון שקדים** שוקולד/חמאה
- דניש קינמון**
- דניש וניל ופצפוצי שוקולד**
- שמרים גבינה**
- טארט גבינה ותפוחי-עץ**
- מאפה תמרים/חלבה/פרג**
- מאפה פילו תפוחי-עץ טבעוני** 🌱
- אלפחורס**
- בראניז**
- גבינה**
- עוגת תפוזים-קוקוס**
- קוקיס** עוגיית שוקולד צ'יפס
- רוג'לך** (2 יח' / 4 יח')
- עוגיית ביסקוטי**
- עוגיות שקדים** (3 יח' / 4 יח')
- מאפים מלוחים**
- בורקס פינוקים** מאפה בולגרית/בורקס גבינה
- בורקס גבינה**
- מאפה פילו גבינה**
- מאפה בולגרית**
- מאפה קשקבל**
- כריך קראסון סלמון** חביתה עם פטריות, סלמון מעושן, גבינת שמנת, בצל ירוק, רוקט, מלח ופלפל שחור. מוגש עם סלט קטן: ישראלי / ירוק

## משקאות קרים 🧊

- גי'נג'ר, דבש וכורכום** 🌱 שורשים סחוטים של גי'נג'ר וכורכום עם דבש, לימון וקינמון. מוגש קר
- לימונדה** מיצר במפעל הבית של ארומה
- מים מינרלים**
- סודה**
- שתייה קלה**
- מים בטעמים**
- תה קר** בטעם אפרסק, מוגש עם קרח
- תה קר דיאט** מוגש עם נענע, לימון וקרח
- בירה** בקבוק

## מיצים סחוטים במקום 🍹

- סלק, תפוח, גזר וסלרי** 🌱 🌱
- תפוזים** 🌱 🌱
- גזר** 🌱 🌱
- תפוגזר** 🌱
- תפוח לימון** 🌱 🌱
- פירות העונה** 🌱

## משקאות חמים ☕

- גי'נג'ר, דבש וכורכום** 🌱 שורשים סחוטים של גי'נג'ר וכורכום עם דבש, לימון וקינמון
  - קפוצ'ינו**
  - קפוצ'ינו גדול**
  - אספרסו**
  - אספרסו כפול**
  - אמריקנו**
  - תה** במבחר טעמים
  - קפה שחור** טחון במקום
  - קקאו הולנדי קטן** מוגש עם קצפת
  - חלבה סויה** 🌱 חלב סויה רותח, טחינה גולמית, סילאן ושברי חלבה
  - קפה ארומה** אספרסו, שוקולד, חלב חם, קצפת, קקאו
  - שוקו חם** שוקולד, חלב חם מוקצף, קקאו
  - שוקו מרשמלו** שוקולד, חלב חם מוקצף, קקאו, מרשמלו
  - שוקו עוגיות** עוגיות טחונות, שוקו וחלב מוקצף חם
  - קפה מוקה** אספרסו, שוקולד, חלב חם מוקצף, קקאו
  - סחלב** מוגש עם קינמון, קוקוס ואגוזים
  - צ'אי לאטה** בטעם וניל קינמון
  - קונפנה** אספרסו, קצפת
  - אפוגטו** אספרסו בתוספת הגלידה של ארומה
- 📍 תוספת קצפת: 5 ש"ח

## אייסים וגלידה 🍦

- אייס ארומה / אייס ארומה דיאט**
- אייס שוקו**
- אייס ארומה עם גלידה**
- אייס עוגיות**
- אייס וניל**
- אייס לימונענע**
- קפוצ'ינו קר** אספרסו, חלב קר, קרח
- אמריקנו קר** אספרסו כפול, מים, קרח
- שוקו קר**
- אייס טבעוני קוקוס ליצי** 🌱
- מילקשייק קוקוס ליצי**
- מילקשייק אלפחורס**
- מילקשייק בראניז**
- שייק פירות** טוחפי / פירות יער על בסיס חלב / חלב סויה 🌱
- שייק פירות** טוחפי / פירות יער על בסיס מיץ תפוזים סחוט במקום 🌱

## גלידת וניל + תוספות

תוספות: פצפוצי בראניז / אלפחורס וריבת חלב / שבבי חלבה וטחינה / מיני מרשמלו \* תוספת אחת לגלידה אחת. כל תוספת נוספת במחיר 3 ש"ח סירופים בטעמים: דובדבן / שוקולד

## ללא גלוטן 🌱

- מוגשים ארוזים ואינם ניתנים לפתיחה ע"י הצוות
- החלפת הלחם בלחמניה ללא גלוטן** ברכישת סלט, כריך או ארוחת בוקר
- לחמניה** 🌱
- עוגת שיש**

## קפה ומאפה ☕

- קפוצ'ינו/אמריקנו/תה/אספרסו/אספרסו כפול
- קראסון שוקולד/קראסון חמאה/דניש קינמון/גבינה/דניש וניל ופצפוצי שוקולד/עוגת תפוזים-קוקוס/קוקוס/עוגת שיש ללא גלוטן/מאפה פילו גבינה/מאפה קשקבל/מאפה תמרים/חלבה/פרג/בראניז/מאפה פילו תפוחי-עץ טבעוני 🌱

## טוסטים

### חמד

גבינת חמד 5%, בצל סגול צלוי, ביצה קשה, טפנד זיתים, פלפל שאטה, עגבניות, מלח ופלפל שחור, מתובל בלימון. מוגש עם סלט קטן: ישראלי / ירוק

### מוצרלה

מוצרלה, עגבניות, בצל סגול צלוי, פסטו ופלפל שחור. מוגש עם סלט קטן: ישראלי / ירוק

### עמק

גבינה צהובה, עגבינה וטפנד זיתים. מוגש עם סלט קטן: ישראלי / ירוק

### בולגרית

### עמק ילדים

מוגש עם מלפפון ועגבינה פרוסים. **קינח לבחירה: גלידה קטנה / שני רוגל בתוספת 3 ש"ח**

### כריכים

**לבחירה לחם מקמח מלא, לחם דגנים קל או לחם לבן**

### חביתה

חביתה, גבינת שמנת, עגבינה, מלפפון חמוץ וחסה

### חלומי

גבינת חלומי צרובה, גבינת שמנת, עגבינה, מלפפון חמוץ וחסה

### טונה

טונה, רוטב ארומה, עגבינה, מלפפון חמוץ ורוקט

### סביח

פרוסות תפוח אדמה, חציל קלוי, ביצה קשה, ממרח פלפל צ'ומה, מלפפון חמוץ, טחינה ופטרוזיליה

### אבוקדו

ממרח אבוקדו, ביצה קשה ועגבינה

### חביתת חומוס טבעונית

### חביתת פריטטה

### ירקות קלויים טבעוני

### סלמון

פרוסות רוסטביף חם, ריבת בצל, כרוב לבן, עגבינה, רוטב חרדל ודבש, מיונד, שמן זית, מיץ לימון, מלח ופלפל שחור

חזה עוף חם, פלפל קלוי, בצל סגול, רוטב איויל, עגבינה ורוקט

### כריכים קלאסיים

### גבינת חמד

### יווני

### צהובה

### סלט ביצים

### ארוחות בוקר

### בוקר ישראלי

שתי ביצים לפי בחירה\*, סלט קטן: ישראלי / ירוק, מוגש עם טחינה, לחם / לחמניות ביס, חמאה וזיתים. (\*מקוקשקשת עשויה משלוש ביצים) **לבחירה 3 תוספות שמחיהן עד 6 ש"ח מהמגוון ללא תוספת תשלום**

### בוקר טבעוני

חביתת חומוס, סלט קטן: ישראלי / ירוק. מוגש עם טחינה, לחם / לחמניות ביס וזיתים. **לבחירה 3 תוספות טבעוניות שמחיהן עד 6 ש"ח מהמגוון ללא תוספת תשלום**

### בוקר כתום

### שקשוקה

חביתה (2 ביצים) עם בטטה, סלמון מעושן, לחם קלוי בשמן זית, גבינת שמנת ובצל ירוק. מוגש עם סלט קטן: ישראלי / ירוק

שקשוקה משתי ביצים, רוטב עגבניות ופלפלים, פטרוזיליה, לחם / לחמניות ביס וחמאה. מוגש עם טחינה

שתי ביצי עין מוגשות על לחם קלוי בחמאה עם יוגורט כבשים, עגבינה קצוצה, זעתר, שמן זית, פטרוזיליה, מלח ופלפל שחור. מוגש עם סלט קטן: ישראלי / ירוק

### מעדן פירות וגרנולה

יוגורט 0%, פירות העונה וגרנולה (מוגש עם דבש/סילאן)

מקושקשת מביצה אחת, טחינה, סלט קטן: ישראלי / ירוק. הכל ביחד

### תוספות

לכריכים, סלטים, טוסטים וארוחות בוקר
• תוספת לחצי כריך ולחמניות ביס בחצי מחיר

#### ללא תוספת תשלום

**ניתן להזמין עד 3 תוספות**

- ממרח לימון כבוש
- טחינה
- חמוצים
- זיתים
- קרוטונים
- פסטו
- ממרח פלפל צ'ומה

#### 3 ש"ח

- חציל קלוי
- גבינה לבנה רזה 5%
- גבינה בולגרית 5%
- טופו
- ביצה קשה
- תוספת ביצה לחביתה
- גבינת שמנת
- ג'עלה
- ממרח אבוקדו
- טפנד זיתים
- רגירי חומוס חם
- פלפל קלוי
- אפונה

#### 6 ש"ח

- פטריות צלויות
- גבינת חלומי
- גבינה צהובה
- גבינת חמד 5%
- תפוח אדמה
- חביתת חומוס טבעונית
- סלט ביצים
- טונה
- סלק מבושל
- עדשים

#### 10 ש"ח

- קוביות בטטה (כ־100 גר')
- סלמון מעושן (כ־60 גר')
- חזה עוף (כ־100 גר')
- חביתה (שתי ביצים)
- תערובת קינואה
- פסטו

#### 15 ש"ח

- רוסטביף (כ-120 גר')
- סלמון אפוי בטריאקי (כ-100 גר')

### סלטים

### ירושלמי

עגבניות, מלפפונים, קרוטונים, טחינה, ביצה קשה, רגירי חומוס חם, בצל סגול ופטרוזיליה

### ארומה

חסה, עגבניות, מלפפונים, גבינה בולגרית 5%, צנוניות, בצל סגול, זעתר וסומק. מתובל בשמן זית ומוגש עם לימון

### טונה

טונה, חסה, תפוח אדמה, תירס, אפונה, ביצה קשה, חציל קלוי, עגבניות, מלפפון חמוץ, בצל ירוק, חסה, עגבניות, פטרוזיליה, בצל סגול ופטרוזיליה. מתובל בשמן זית ומוגש עם לימון

### עוף

קוביות חזה עוף חם, כרוב לבן, כרוב סגול, בצל סגול, גדר ותפוח אדמה מוקפצים על הפלנצ'ה. חסה, עגבניות, פטרוזיליה, בצל ירוק ורוקט. מתובל ברוטב עם שמן זית ומיץ לימון, מיונד ופלפל שחור.

**מומלץ וינגייט מתייחס לסלט עוף גדול בלבד**

### חלומי

פרוסות חלומי צרובות, כרוב לבן, פטריות צלויות, פלפל קלוי, בצל סגול, עגבניות, גר, חסה, פטרוזיליה ורוקט. מתובל ברוטב עם שמן זית ומיץ לימון ומוגש עם ביצת עין מעל

### שוק

אפשרות לטבעוני

### עדשים סלק

גבינה בולגרית 5%/טופו, עגבניות, מלפפונים, כרוב לבן, כרוב סגול, ג'עלה (תערובת רגעיני סויה קלויים, חמניה ודלעת), נענע ובזיליקום. מתובל ברוטב עם שמן זית ומיץ לימון

עדשים שחורות, סלק מבושל, בטטה, גבינה בולגרית 5%, גר, נענע, רוקט, בצל ירוק. מתובל ברוטב עם שמן זית ומיץ לימון

**מוגש ללא לחם / לחמניות ביס וחמאה**

### פסטטה

אפשרות לטבעוני

גבינה בולגרית 5%/טונה/טופו, פסטטה פוזילי, עגבניות, פלפל קלוי, אפונה, בצל סגול, בזיליקום, רוקט וזעתר. מתובל ברוטב עם שמן זית ומיץ לימון. **ניתן להוסיף תוספת פטריות צלויות במחיר 6 ש"ח**

עדשים, קינואה, מאש, כוסמת, חיטה, בטטה, חמוציות, אגוזי מלך, עגבניות, בצל סגול, כוסברה, נענע, בזיליקום, בצל ירוק, טחינה גולמית ושומשום. מתובל בשמן שומשום, מלח, פלפל שחור ומיץ לימון. **ניתן להוסיף תוספת טופו / עוף (כ-100 גרם) במחיר 3 / 10 ש"ח**

גר, סלק, נבטי חמניה, אדממה, שעועית צהובה, בוטנים, כרוב לבן, כרוב סגול, בצל ירוק, בצל סגול, בזיליקום, כוסברה ונענע. מתובל ברוטב סאטה מוגש עם סלמון אפוי בטריאקי

עגבניות, מלפפונים, פטרוזיליה ובצל סגול. מוגש עם טחינה + רוטב עם שמן זית ומיץ לימון

### סלט קטן

**תוספת ללחמניות ביס, כריכים ומרקים**

### ירוק ישראלי

רוקט, עגבניות ובצל סגול מתובל בשמן זית

עגבניות, מלפפונים, פטרוזיליה ובצל סגול

### מרקים

### מרקים

### מרקים בתוספת לחם וחמאה / לחמניות ביס וחמאה

- ללא אבקת מרק
- ללא חומרים משמרים
- ירקות טריים ורעננים בתוספת תבלינים

### לחמניות ביס

חביתה, חלומי, יווני , חמד, סלט ביצים, טונה, אבוקדו, גבינה צהובה, חביתת חומוס טבעונית
ירקות קלויים טבעוני

**\* ניתן להזמין מגש אירוח (16 כריכים בלחמניות ביס | 180 ש"ח)**

לחמניית קמח מלא עומדת בהמלצות משרד הבריאות לתזונה בריאה יותר

לחמניית ביס קמח מלא נבדקה ועומדת בקריטריונים של אגודה ישראלית לסוכרת

**לחמניית ביס (40 גרם) מכילה כ - 14.5 גרם פחמימות זמינות**

**\* ניתן להזמין 2 לחמניות ביס / לחם (לבחירה: קמח מלא, דגנים קל או לבן)**

### לחמים

בלחם קמח מלא ובלחם דגנים קל 100% מסך הקמחים הם מחיטה מלאה

	לחם דגנים קל ולחם קמח מלא עומדים בהמלצות משרד הבריאות לתזונה בריאה יותר	
	לחם דגנים קל ולחם קמח מלא נבדקו ועמדו בקריטריונים של אגודה ישראלית לסוכרת	
	כל פרוסת לחם דגנים קל (60 גרם) מכילה כ-13.5 גרם פחמימות זמינות	
	כל פרוסת לחם קמח מלא (60 גרם) מכילה כ-17.5 גרם פחמימות זמינות	

### ארומה וינגייט

הבחירה של מומחי מכון וינגייט לשמירה על אורח חיים בריא

הקריטריונים לקבלת התו הם:

#### \* נתון

עד 400 מ"ג ל-100 גרם

#### קטניות

עשיר בסיבים תזונתיים

**\* מכיל שְמָנים טובים** במידה ויש שְמָנים במנה

**הערכים הושבו על פי:**

**סלטים: ללא תוספת רטבים או לחם**

**כריכים: על בסיס לחם דגנים קל**

מוצריה הינם מוצרי מזון ואינם תרופה ולכן אין ליחס להם תכונות רפואיות. הנתונים והמידע המופיעים כאן אינם מהליפים ייעוץ רפואי או דיאטטי

<sup>[1]</sup>