

שם מנה	קלוריות	פחמימות	חלבון	שומנים
מרקים:				
מרק אפונה	229.1	22.2	13.9	3.7
מרק ברוקולי וכרובית	68.9	5.9	3	3.1
מרק חומוס	237.4	25.7	10.4	7
שמן זית למרק חומוס	17.7	0	0	2
מרק ירקות סבתא עופרה	50.6	9.4	1.7	0.3
מרק כתום	92.1	13.2	1.7	3
תערובת גרעינים למרק כתום	25	1.4	0.9	1.7
מרק עדשים כתומות	234.4	18.3	13.3	6.6
מרק מלגטני	168.8	14.9	7.4	5.9
סלטים קטנים:				
סלט ירוק	99	6.6	3.3	6.8
סלט קינואה אורגנית	205.4	27.4	7.5	5.7
סלט א"י קצוץ	39.1	6.5	1.8	0.4
סלט כרוב מתקתק	270.5	11.3	6.9	21.6
שלושה ירקות:				
שלושה אפויים - כרישה	80.8	11.6	1.4	2.6
שלושה אפויים - כרובית	75.3	3.7	2.6	4.8
שלושה אפויים - סלק	83.9	9	2	3.3
שלושה אפויים - עגבניות	29	2	0.6	1.9
שלושה אפויים - קישואים	30.7	2.3	0.9	2.2
שלושה אפויים - שומר	35.2	1.3	0.7	2.6
שלושה אפויים - בטטה	111.5	17.8	1.6	2.6
שלושה אפויים - קולרבי	50.3	3	1.9	2.3
שלושה אפויים - גזר	80.5	11.6	1.1	2.4
תוספות:				
אורז אדום אורגני מלא	352	67.7	8	4.9
קוסקוס מלא	263.3	51.4	6.9	3.5
ירקות לקוסקוס	20.5	3.4	0.7	0.1
טנזיה	173.1	22.7	5.2	5.7
פירה כתום "באטר"	305	56.7	6.5	5.9
אורז שחור אורגני מלא	358.3	72.1	9.5	7.2
מג'דרה מאצ'ו מאצ'ו	436.3	43	14.2	19

שם מנה	קלוריות	פחמימות	חלבון	שומנים
ארוחת סלט:				
סלט ירוק	242	14.8	8.1	17.1
סלט קינואה	513.6	68.5	18.8	14.3
סלט איי קצוץ	97.8	16.2	4.6	1.1
סלט כרוב מתקתק	676.4	28.3	17.3	53.9
תוספת זיתים לסלט	34	0.7	0.2	3.3
זרעי צ'יה לסלט	44.2	0.6	1.6	3
ביצה	84.7	0.6	6.9	5.8
פולי אדממה	132.4	6.6	12.4	6.3
אגוזי מלך	130.8	1.4	3	13
עדשים שחורות בלימון	106.6	11.6	8.2	0.3
טונה	160.2	0	19.8	9
מיקס גרעינים	100	5.7	3.6	6.9
טופו בכורכום, גינג'ר וסויה	332.3	7.7	21.6	24
מנות עיקריות:				
קציצות בקר ברוטב עגבניות	224	14	16.0	12
קציצות עדשים -2 קציצות	157.5	12.5	7.4	6.6
רבעוף בראס אל חנות	559.5	3	44.7	41
רצועות חזה עוף בשמן זית ולימון	219.4	0	44.3	3.3
סינייה בשרית	603.6	46.7	35	25.5
שניצל אפוי	383	20.2	37.8	14.6
תבשיל טופו במי קוקוס, קייל וגינג'ר	312	11.4	10.1	25.8
ספיישלים:				
קציצות חזה עוף ברוטב פלפלים אדומים	137	3.7	21.1	1.6
פלפלים ממולאים טבעוני	352	44	18	3
קציצות בורי במנגולד וחומס	268	17.1	21.1	10.6
קציצות בקר ברוטב סלק	239	17	16	12
ציילי קון קרנה	283.6	28.7	20	6.6
פלפלים ממולאים בשרי	297	33	17	10
פרגית בפפריקה מעושנת	295.3	1	38.3	15.3
פלאפל אפוי כולל שעועית לבנה, שום ועגבניות	808.6	75.6	35.8	31.4
דטבים:				
ויניגרט תפוזים ויוזו	149	1.8	0.1	15.9
רוטב טחינה	79.4	0.9	2.7	6.9
רוטב חריף	135	0.6	0.2	14.9
רוטב עשבי תיבול	180.4	0.6	0.1	20.2