


**zendegi**

מטבח צמחוני • טעים • טרי

**מבשלים בשבילכם/ן אוכל טעים ובריא  
עם ירקות טריים ומוצרים איכותיים שילוב הרמוני  
של מזונות ליצירת מנות מהנות ומזינות  
באהבה רבה  
זנדגי מטבח צמחוני**

**הבחירה בידכם:**

- ניתן להזמין את כל המנות חריפות/פיקנטי
- אורז בסמטי לבן או מלא
- פסטה אורגנית טריקולור או חיטה מלאה
- תוספת טופו אורגני לא מהונדס NonGMO מנה לסועד – 100 גרם – 10 ₪
- מנה ללא גלוטן 

## עיקריות

1. תבשיל ערמונים עם ירקות, תפוז, גזר, זוקיני, פלפל אדום, ברוקולי, אפונה ירוקה, בקארי ירוק, גארם מסאלה וקרם קוקוס, פיקנטי. 500 מ"ל – 38 נה / 1 ליטר – 70 נה
2. תבשיל קורמה ירקות הודי, פלפל אדום וירוק, גזר, תפוז, אפונה עם קארי, קרם קוקוס והל. 500 מ"ל – 35 נה / 1 ליטר – 65 ש"ח
3. תבשיל זוקיני, כרובית, אפונה ושברי קשיו עם קארי, קרם קוקוס וכוסברה טרייה. 500 מ"ל – 38 נה / 1 ליטר – 70 נה
4. תבשיל מזרחי, גזר, סלרי, דלעת, עדשים וחומס גרגירים וכוסברה טרייה. 500 מ"ל – 35 נה / 1 ליטר – 65 נה
6. קוסקוס צימחוני עשיר בירקות בסגנון מרוקאי עם סולת מגולגלת עבודת יד. ל 2 סועדים: ירקות 500 מ"ל + קוסקוס 500 מ"ל – 40 נה
6. שניצלונים - אצבעות טופו אפויים בתנור, עטופים פרורי לחם, שומשום ופנקו מוגשים עם מטבל. 20 יח' – 49 נה
7. שוארמה צמחנית, נתחי חלבון סויה עם בצל ותבלין שוארמה. 500 מ"ל – 40 נה / 1 ליטר – 74 נה
8. פלפלים אדומים ממולאים בקינואה, עדשים וירקות. 4 יח' – 55 נה
9. פלפלים אדומים ממולאים באורז, עדשים וירקות. 4 יח' – 49 נה
10. סטייק טופו על הפלנצ'ה. 4 יח' – 35 נה

## תוספות

11. אורז בסמטי לבן. 500 מ"ל – 15 נה / 1 ליטר – 25 נה
12. אורז בסמטי מלא. 500 מ"ל – 18 נה / 1 ליטר – 30 נה
13. אורז עם עדשים שחורים. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה
14. קינואה אורגנית עם עדשים שחורים. 500 מ"ל – 25 נה / 1 ליטר – 45 נה
15. אורז עם אפונה ירוקה ושמיר. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה
16. אורז עם עשבי תיבול טריים. 500 מ"ל – 20 נה / 1 ליטר – 35 נה
17. אורז עם לקט ירקות העונה. 750 מ"ל – 25 נה / 1 ליטר – 45 נה
18. קינואה אורגנית עם לקט ירקות העונה. 500 מ"ל – 30 נה / 1 ליטר – 55 נה
19. בורגול אטריות דקיקות וגזר מגורד. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה
20. אורז/בורגול בתיבול מזרחי עם עדשים וגרגירי חמוס. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה
21. ברוקולי ושעועית ירוקה ברוטב סויה, ג'ינג'ר ושומשום. 500 מ"ל – 32 נה / 1 ליטר – 60 נה
22. ירקות אפויים בתנור – תפוז, בטטה, זוקיני, כרובית ברוקולי, גזר ופלפלים ברוטב שום ושמן זית. 1 ליטר – 49 נה / 2 ליטר – 89 נה
23. פשטידת ירקות טבעונית עם קמח עדשים כתומים. 4-6 סועדים – 55 נה תבנית 18/24
24. פשטידת ברוקולי וכרובית טבעונית עם קמח עדשים כתומים. 4-6 סועדים – 55 נה תבנית 18/24

## מוקפצים – ניתן להזמין עם טופו ♡ מנה עם אטריות אורז חום

25. ירקות מוקפצים לרגע בסויה וסילן – גזר, זוקיני, ברוקולי, פלפל אדום ונבטים סינים עם אטריות אורז ברוטב סויה וסילן תמרים. 1.3 ליטר ל 2 סועדים – 45 ₪ ♡ אפשרות ללא גלוטן

26. ♡ ירקות מוקפצים לרגע שום שמן זית - גזר, זוקיני, ברוקולי, פלפל אדום ונבטים סינים עם אטריות אורז/פסטה מלא ברוטב שום ושמן זית. 1.3 ליטר ל 2 סועדים – 45 ₪

27. מוקפץ אסייתי עם אטריות אורז/פסטה - גזר, זוקיני, ברוקולי, פלפל אדום, נבטים סינים, ג'ינג'ר, בוטנים, בצל ירוק וכוסברה קצוצה ברוטב סצ'ואן, פיקנטי/חריף. 1.3 ליטר ל 2 סועדים – 50 ₪ ♡ אפשרות ללא גלוטן

28. מוקפץ ערמונים - ברוקולי, זוקיני, פלפל אדום, שעועית ירוקה, ערמונים וטופו מוקפצים ברוטב סויה תמרי, ג'ינג'ר, שקדים ושומשום. 750 מ"ל – 45 ₪ / 1.3 ליטר – 80 ₪ ♡ אפשרות ללא גלוטן

29. מוקפץ אטריות שעועית, טופו וירקות - אטריות שעועית, קוביות טופו אורגני Non-GMO, קוביות גזר, ברוקולי, כרובית, שעועית ירוקה חתוכה, בצל סגול קצוץ, שום, ג'ינג'ר ושמן זית ברוטב חמוץ מתוק. 1 ליטר – 45 ₪ ♡ אפשרות ללא גלוטן

## קציצות מהתנור

30. ♡ קציצות קינואה וירקות עם שומשום וקצח. 10 קציצות – 40 ₪

33. קציצות עדשים, בורגול וירקות עם שומשום וקצח. 10 קציצות – 40 ₪

32. לביבות תפוח"א ובטטה. 10 קציצות – 40 ₪

33. קציצות סלק עם קוואקר, לחינה גולמית ועשבי תיבול טריים. 10 קציצות – 40 ₪

## פסטה פודילי אורגנית טריקולור/מלא

34. פסטה ברוטב פסטו בזיליקום טרי, צנוברים, שום ושמן זית. 750 מ"ל - 28 ₪ / 1.3 ליטר – 50 ₪

35. פסטה ברוטב רוזה עגבניות טריות, אורגנו, בזיליקום טרי וקרם קוקוס. 750 מ"ל - 33 ₪ / 1.3 ליטר – 59 ₪

## סלטים

36. ♡ סלט שורשים גזר, סלק, קולרבי/ראש סלרי, אגוזי מלך ברוטב חמוץ מתוק. 1.3 ליטר ל 3-4 סועדים – 44 ₪

37. ♡ סלט אסייתי גזר, סלק, קולרבי, כרוב, שבבי ג'ינג'ר, בוטנים וכוסברה טרייה עם רוטב חמאת בוטנים.

1.3 ליטר ל 3-4 סועדים – 44 ₪

38. ♡ סלט חסה, מלפפון, גזר, פלפל אדום, גרעיני חמנייה, שבבי שקדים ברוטב לימון ושמן זית.

1.3 ליטר ל 3-4 סועדים – 30 ₪

39. ♡ סלט ירקות קצוץ מלפפון, עגבנייה, בצל סגול, פטרוזיליה קצוצה ברוטב לימון ושמן זית.

1 ליטר 3 סועדים – 30 ₪

40. ♡ סלט שורשים עם תפוחים, חמוציות, גרעיני דלעת וחמנייה, שקדים ברוטב רימונים.

1.3 ליטר ל 3-4 סועדים – 49 ₪

41. ♡ סלט עדשים שחורים עם סלרי, בצל ירוק, חמוציות, שקדים ברוטב בלסמי משובח.

750 מ"ל – 40 ₪ / 1.3 ליטר – 72 ₪

42. סלט גריסי פנינה עם סלרי, בצל ירוק, עשבי תיבול, פלפלים קלויים ושקדים.

750 מ"ל – 40 ₪ / 1.3 ליטר – 72 ₪

43. ♡ סלט ארוחה עם עלי בייבי, חסה קריספית, גזר, סלק, מלפפון, פלפל אדום, טופו אורגני Non-GMO, אגוזי מלך ושקדים ברוטב סילאן תמרים, סירופ רימונים, לימון, שמן זית, מלח ופלפל. 1 ליטר – 45 ₪

## מאפים טבעונים

44. בורקס בטטה וג'ינג'ר. 1 יח' – 4 נה מינימום להזמנה 12 יח'  
45. בורקס עלי מנגולד. 1 יח' – 4 נה מינימום להזמנה 12 יח'  
46. בורקס ברקולי וכרובית. 1 יח' – 4 נה מינימום להזמנה 12 יח'

## מרקים

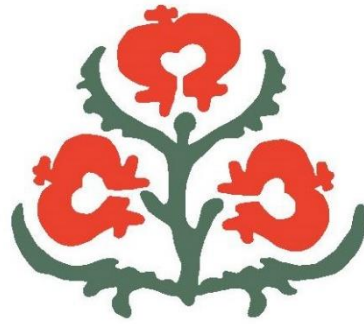
47. מרק אפונה עם גרדת גזר וכוסברה טרייה. 1 ליטר – 40 נה / 2 ליטר – 75 נה  
48. מרק עדשים ירוקים וקרוטוני גזר טרי. 1 ליטר – 40 נה / 2 ליטר – 75 נה  
49. מרק כתומים וערמונים. 1 ליטר – 40 נה / 2 ליטר – 75 נה  
50. מרק ירקות העונה. 1 ליטר – 40 נה / 2 ליטר – 75 נה

## בצנצנת 350 מ"ל

51. פטה כבד טבעוני. 350 מ"ל – 39 נה  
52. חריף הבית. 350 מ"ל – 30 נה  
53. טחינה לבנה/ירוקה/סלק. 350 מ"ל – 30 נה  
54. פלפלים קלויים עם שום ושמן זית. 350 מ"ל – 30 נה  
55. חצילים על האש עם שום ושמן זית. 350 מ"ל – 30 נה

## קינוחים

56. עוגת גזר טבעונית אורגנית עם גזר, ג'ינג'ר, קמח חיטה מלאה, קמח שיבולת שועל וקמח שקדים, צימוקים, אגוזי מלך ומיפל אורגני. אינגליש קייק – 48 נה  
57. עוגת ביסקוויטים עם שמנת טבעונית עם סירופ מיפל אורגני. תבנית 18/24, 8-10 סועדים – 98 נה



**zendegi**

מטבח צמחוני • טעים • טרי

הזמנות תתקבלנה יום לפני מועד האספקה

בימים ראשון עד חמישי מהשעה 08:00 עד 20:00

משלוחים החל מהשעה: 12:00 עד 18:00

מקבלים הזמנות לאירועים

מינימום הזמנה לאזור פ"ת ובקעת אונו 200 ₪ + משלוח 10 ₪

משלוחים לת"א, גבעתיים, ר"ג, הוד השרון, כפ"ס, רעננה, הרצליה, חולון, בת-ים, ראשל"צ – לערים  
נוספות שאלו אותנו:

מינימום הזמנה באיסוף עצמי 150 ₪

מינימום הזמנה כולל המשלוח 300 ₪



להזמנות: 054-7302889

או ב WhatsApp

או באי מייל: [zenkitchen@gmail.com](mailto:zenkitchen@gmail.com)

ידידותיים לסביבה ♡ שימוש בכלים איכותיים מתכלים

מתוך רצון ליצור מזון טבעוני בריא וטעים, הקמנו את  
זנדגי מטבח טבעוני ביתי.  
יצרנו תפריט מגוון עם דגש על מנות ללא גלואן  
ובישול קצר על מנת להגיש לכם/ן מזון עשיר במינרלים.  
אנו משתמשים בחומרי גלם טריים ואיכותיים בלבד.  
האריזות ידידותיות לסביבה ומתכלות, באהבה לטבע.  
באהבה רבה  
אברי ושירלי