



zendegi

מטבח טבעוני • טעים • טרי

מבשלים בשבילכן/ם אוכל טעים ובריא

עם ירקות טריים ומוצרים איכותיים

שילוב הרמוני של מזונות

ליצירת מנות מהנות ומזינות

באהבה רבה

זנדגי מטבח טבעוני

הבחירה בידכם:

- ❖ ניתן להזמין את המנות לא חריפות/פיקנטיות/חריפות.
- ❖ אורז בסמטי לבן או מלא.
- ❖ פסטה פודילי אורגני טריקולור/מקמח מלא/מאורז מלא ללא גלוטן.
- ❖ תוספת טופו אורגני לא מהונדס Non-GMO מנה לסועד 100גר' – 10 ש"ח
- ❖ מנות המסומנות ב ❤️ הינן ללא גלוטן או שניתן להזמין אותן ללא גלוטן.

עיקריות

1. תבשיל ערמונים עם ירקות, תפוזי אדום, זוקיני, פלפל אדום, ברוקולי, אפונה ירוקה ברוטב קארי ירוק, גארם מסאלה וקרום קוקוס, מנה פיקנטית. 500 מ"ל – 38 ₪ / 1 ליטר – 70 ₪
2. תבשיל זוקיני, כרובית, אפונה ושברי קשיו עם קארי, קרום קוקוס וכוסברה טרייה. 500 מ"ל – 38 ₪ / 1 ליטר – 70 ₪
3. תבשיל קורמה ירקות הודי, פלפל אדום, גזר, תפוזי אדום, אפונה ברוטב קארי, קרום קוקוס והל. 500 מ"ל – 35 ₪ / 1 ליטר – 65 ₪
4. תבשיל מזרחי – גזר, סלרי, דלעת, עדשים ירוקים, חומוס גרגירים וכוסברה טרייה, קרום קוקוס ותבלינים. 500 מ"ל – 35 ₪ / 1 ליטר – 65 ₪
5. קוסקוס טבעוני עשיר בירקות בסגנון מרוקאי עם סולת מגולגלת בעבודת יד. ל2 סועדים: ירקות עם מרק 750 מ"ל + קוסקוס 500 מ"ל – 40 ₪
6. שניצלונים – אצבעות טופו אפויים בתנור עלטופים פנקו, פרורי לחם ושומשום, מוגשים עם מטבל. 20 יח' – 49 ₪
7. שוארמה – נתחי חלבון סויה עם בצל ותבלינים שוארמה. 500 מ"ל – 40 ₪ / 1 ליטר – 74 ₪
8. סטייק טופו על הפלנצ'ה. 4 יח' – 35 ₪
9. פלפלים ממולאים קינואה, עדשים וירקות. 4 יח' – 60 ₪
10. פלפלים ממולאים אורז, עדשים וירקות. 4 יח' – 60 ₪
11. פשטידת ברוקולי וכרובית טבעונית עם קמח עדשים כתומים. 4-6 סועדים – 55 ₪ תבנית 18/24
12. פשטידת ירקות טבעונית עם קמח עדשים כתומים. 4-6 סועדים – 55 ₪ תבנית 18/24
13. פאי רועים טבעוני עם שעועית מש ירוקה, עדשים שחורים וירקות, גזר, תפוזי אדום, בצל סגול, פטרוזיליה, שום ותבלינים. 6-8 מנות – 70 ₪

מוקפצים עם אטריות אורז – ניתן להוסיף טופו 10 ₪

14. ירקות מוקפצים לרגע בסויה וסילאן – גזר, זוקיני, ברוקולי, פלפל אדום ונבטים סינים טריים עם אטריות אורז ברוטב סויה וסילאן תמרים. 1.5 ליטר ל2 סועדים – 50 ₪ אפשרות ללא גלוטן
15. ירקות מוקפצים לרגע בשום ושמן זית – גזר, זוקיני, ברוקולי, פלפל אדום ונבטים סינים טריים עם אטריות אורז ברוטב שום ושמן זית. 1.5 ליטר ל2 סועדים – 50 ₪
16. מוקפץ אסייתי עם אטריות אורז או פסטה – גזר, זוקיני, ברוקולי, פלפל אדום ונבטים סינים טריים, ג'ינג'ר, בוטנים, בצל ירוק וכוסברה קצוצה ברוטב סצ'ואן. מנה פיקנטית. 1.5 ליטר ל2 סועדים – 55 ₪ אפשרות ללא גלוטן
17. מוקפץ ערמונים וטופו – ברוקולי, זוקיני, פלפל אדום, שעועית ירוקה, ערמונים וטופו מוקפצים ברוטב סויה עם ג'ינג'ר, שקדים ושומשום. 750 מ"ל – 45 ₪ / 1.5 ליטר – 80 ₪ אפשרות ללא גלוטן
18. מוקפץ אטריות שעועית עם טופו וירקות – אטריות שעועית, קוביות טופו אורגני Non-GMO, קוביות גזר, ברוקולי, כרובית, שעועית ירוקה חתוכה ברוטב הבית עם שמן שומשום ובוטנים. 1 ליטר – 50 ₪ אפשרות ללא גלוטן

תוספות

19. אורז בסמטי לבן. 500 מ"ל – 15 נה / 1 ליטר – 25 נה ♥
20. אורז בסמטי מלא. 500 מ"ל – 18 נה / 1 ליטר – 30 נה ♥
21. אורז עדשים שחורים. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה ♥
22. אורז לקט ירקות העונה. 750 מ"ל – 25 נה / 1 ליטר – 45 נה ♥
23. אורז אפונה ירוקה ושמיר. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה ♥
24. אורז עם עשבי תיבול טריים. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה ♥
25. קינואה אורגנית עם עדשים שחורים ופטרזוליה קצוצה. 500 מ"ל – 25 נה / 1 ליטר – 45 נה ♥
26. קינואה אורגנית עם לקט ירקות העונה. 500 מ"ל – 30 נה / 1 ליטר – 55 נה ♥
27. בורגול, אטריות דקיקות וגזר מגורד. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה ♥
28. בורגול או אורז מזרחי עם עדשים ירוקים וגרגירי חומס. 500 מ"ל – 22 נה / 1 ליטר – 39 נה ♥
29. ירקות מוקפצים ליד – ברוקולי ושעועית ירוקה ברוטב סויה, ג'ינג'ר ושומשום. 500 מ"ל – 32 נה / 1 ליטר – 60 נה ♥ אפשרות ללא גלוטן ♥
30. ירקות אפויים בתנור – תפוז"א, בטטה, זוקני, כרובית, גזר ופלפלים ברוטב שום ושמן זית. 1 ליטר – 49 נה ♥

פסטה פוזילי אורגני – טריקולור/חיטה מלאה/מאורז מלא ללא גלוטן ♥

31. פסטה ברוטב פסטו ביתי ובזיליקום טרי עם צנוברים, שום ושמן זית. 750 מ"ל – 33 נה / ללא גלוטן – 39 נה
32. פסטה ברוטב רוזה עם עגבניות טריות, אורגנו, בזיליקום טרי וקרם קוקוס. 750 מ"ל – 33 נה / ללא גלוטן – 39 נה
33. פסטה צבעונית עם מגוון ירקות, טופו ושברי קשיו ברוטב פסטו ביתי ובזיליקום טרי. 1 ליטר – 60 נה אפשרות ללא גלוטן
34. פסטה צבעונית אוריינטלית עם מגוון ירקות, טופו ושברי קשיו ברוטב קארי וקרם קוקוס. 1 ליטר – 60 נה אפשרות ללא גלוטן

קציצות מהתנור

35. קציצות קינואה עם ירקות, שומשום וקצח. 10 יח' – 40 נה ♥
36. קציצות בורגול עם עדשים, ירקות, שומשום וקצח. 10 יח' – 40 נה ♥
37. לביבות בטטה ותפוז"א עם קוואקר אורגני, טחינה ותבלים. 10 יח' – 40 נה אפשרות ללא גלוטן ♥
38. קציצות סלק עם קוואקר אורגני, טחינה ועשבי תיבול טריים. 10 יח' – 40 נה אפשרות ללא גלוטן ♥
39. לביבות ברוקולי וכרובית עם קמח כוסמין מלא אורגני ותבלים. 10 יח' – 45 נה אפשרות ללא גלוטן ♥

מרקים

40. מרק עדשים וקרנטוני גזר טריים. 1 ליטר – 40 ₪

41. מרק כתומים וערמונים. 1 ליטר – 40 ₪

42. מרק ירקות העונה. 1 ליטר – 40 ₪

סלטים

43. סלט שורשים – גזר, סלק, קולרבי ואגוזי מלך עם רוטב חמות מתוק. 1.5 ליטר – 44 ₪

44. סלט אסייתי – גזר, סלק קולרבי, כרוב, שבבי ג'ינג'ר, בוטנים, כוסברה טרייה עם רוטב חמאת בוטנים. 1.5 ליטר – 44 ₪

45. סלט שורשים עם תפוחי עץ – תפוחים, סלק, גזר, קולרבי, חמוציות, שבבי שקדים וגרעיני דלעת וחמניות עם רוטב רימונים. 1.5 ליטר – 49 ₪

46. סלט ירקות קצוץ – מלפפון, עגבניה, בצל סגול ופטרזויליה קצוצה עם רוטב לימון ושמן זית. 1 ליטר – 30 ₪

47. סלט חסה קריספי – חסה, מלפפון, גזר, פלפל אדום, גרעיני חמנייה, שבבי שקדים עם ברוטב לימון ושמן זית. 1.5 ליטר – 30 ₪

48. סלט עדשים שחורים – עם סלרי, בצל ירוק, חמוציות, שבבי שקדים ברוטב בלסמי משובח. 750 מ"ל – 40 ₪ / 1.5 ליטר – 70 ₪

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

בצנצנת

50. פטה כבד טבעוני – עדשים שחורים, זוקיני, אגוזי מלך, בצל סגול ותבלינים. 370 מ"ל – 39 ₪

51. סלט עגבניות חריף – עגבניות טריות, פלפל ירוק חריף, שום, שמן זית ותבלינים. 370 מ"ל – 30 ₪

52. טחינה לבנה/סלק/ירוקה. 370 מ"ל – 30 ₪

53. פלפלים על האש עם שום, שמן זית ותבלינים. 370 מ"ל – 30 ₪

54. חצילים על האש עם שום, שמן זית ותבלינים. 370 מ"ל – 30 ₪

קינוחים

55. עוגת גזר טבעונית אורגנית – גזר, ג'ינג'ר, קמח חיטה מלאה, קוואקר, קמח שקדים, צימוקים, אגוזי מלך וסירופ מיפּל אורגני. אינגליש קייק – 48 ₪ / ללא גלואן – 58 ₪

56. עוגת תפוחים טבעונית אורגנית – תפוחים טריים, ג'ינג'ר, קמח חיטה מלאה, קוואקר, קמח שקדים, צימוקים, אגוזי מלך וסירופ מיפּל אורגני. אינגליש קייק – 48 ₪ / ללא גלואן – 58 ₪

57. עוגת בסקוויטים טבעונית עם שמנת צמחית וסירופ מיפּל אורגני. תבנית 18/24 10-8 סועדים – 98 ₪



הזמנות תתקבלנה יום לפני מועד האספקה

בימים ראשון עד חמישי בין השעות 8:00 – 19:00

משלוחים החל מהשעה 12:00 עד 15:00

אנחנו מקבלים הזמנות לאירועים

מינימום להזמנה באיזור פ"ת, ובקעת אונן: 200 ₪ + 15 ₪ משלוח

משלוחים ליהוד, ת"א, ר"ג, גבעתיים, הוד השרון, כפר סבא, ראש העין, רמת השרון,
הרצליה, רעננה, חולון, בת ים, ראשון לציון, לערים נוספות שאלו אותנו:

מינימום הזמנה באיסוף עצמי 150 ₪

מינימום הזמנה כולל משלוח 300 ₪

להזמנות: 0547302889

או ב WhatsApp

או באי מייל: Zenkitchen@gmail.co.il

ידידותיים לסביבה  משתמשים בכלים מתכלים איכותיים



**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 לכן/ם מזון עשיר במינרלים
אנחנו משתמשים בחומרי גלם טריים ואיכותיים בלבד.
האריזות ידידותיות לסביבה ומתכלות, באהבה לטבע.
באהבה רבה
אברי ושירלי**