



WSZYSTKIE NASZE DANIA SĄ BEZGLUTENOWE,
ALE MOGĄ ZAWIERAĆ ŚLADOWE ILOŚCI GLUTENU
ORAZ INNE ALERGENY.
ZAPYTAJ O DOKŁADNY SKŁAD OBSŁUGĘ.

Mam na imię Malka. Razem z zespołem tworzymy Tel Aviv Urban Food od 2010 r. Chciałabym, żebyś wiedziała/wiedział, że zależy nam na Tobie i na wszystkich naszych gościach. Robimy co możemy, żebyś czuła/ czuł się z nami dobrze. Nasza praca nie zawsze jest łatwa. Czasem coś nam nie wychodzi i jest mały f**k-up, ale cały czas staramy się poprawiać. Stworzyłam to miejsce, żeby sprawić Wam przyjemność. Naprawdę lubimy to robić!

W ogóle nam zależy. Zależy nam na naszej planecie i na dobrostanie innych istot. Dlatego żyjemy Was tym, co najzdrowsze – roślinami. Nie używamy oleju palmowego, bo wiemy co dzieje się z lasami w Indonezji i chcielibyśmy, żeby orangutany i nosorożce miały gdzie żyć. Czy wiesz, że zmieniając nawyki żywieniowe i jedząc wegańsko ocalasz Amazonię – płuca naszej Ziemi? Zmiana jadłospisu to najłatwiejszy sposób, żeby być zdrowym i żeby ocalić nasz delikatny świat.

Decyzja należy do ciebie. My ją po prostu ułatwiamy dając Ci to, co dobre.

ZMIEŃ NAWYKI KONSUMPCYJNE. TWÓJ WYBÓR MA ZNACZENIE.

beforetheflood.com / carbontax.com / viva.org.pl / otwarteklatki.pl

Jeśli masz pomysł, co możemy zrobić lepiej albo chcesz przestać nam pozdrowienia,
pisz: malka.kafka@gmail.com

JESTEŚMY PIERWSZĄ RESTAURACJĄ W POLSCE CERTYFIKOWANĄ MIĘDZYNARODOWYM ZNAKIEM V-LABEL



telavivurbanfood.pl [f telaviv.urbanfood](https://www.facebook.com/telaviv.urbanfood) [@telaviv.urbanfood](https://www.instagram.com/telaviv.urbanfood)

Zapraszamy do wszystkich naszych lokalizacji w Warszawie
ul. Poznańska 11
Al. Niepodległości 142a
ul. Mickiewicza 19
ul. Żelazna 64

JESTEŚ ZAINTERESOWANY/-NA FRANCZYŻĄ?
NAPISZ DO NAS!
franczyza@fooddesigners.pl

DRODZY GOŚCIE, PRZECHODZIMY NA PŁATNOŚCI TYLKO KARTĄ PŁATNICZĄ, BĘDIEMY WDZIĘCZNI ZA TAKĄ FORMĘ PŁATNOŚCI.

Jeśli chcielibyście podziękować naszej załodze za dobrą pracę,
możecie skorzystać z usługi cashback i dopisać tip do rachunku lub zostawić go w gotówce.

STARAMY SIĘ, ŻEBYŚCIE DOBRZE SPĘDZILI Z NAMI CZAS. DZIĘKUJEMY – OBSŁUGA I KUCHARZE Z TEL AVIV <3.

DESERY

ZAPYTAJ O WYBÓR CIAST I DESERÓW. WSZYSTKIE DESERY SĄ BEZGLUTENOWE.

TOFURNIK Z WIŚNIAMI I CZEKOLADĄ 16,90
TOFURNIK CHAŁWOWY 16,90
BROWNIE MOCNOCZEKOLADOWE 12,90

NAPIJ SIĘ NA CIEPŁO

NAPOJE PRZYGOTOWUJEMY NA MLEKU MIGDAŁOWYM DLA TWOJEGO
ZDROWIA, KU RADOŚCI KRÓW I DLA OCALENIA NASZEJ PLANETY.

KAWY KLASYCZNE

espresso 5,90
doppio /americano /macchiato 8,90
cappuccino / flat white 11,90
latte / frappe 13,90

KAWY ALTERNATYWNE

zbożowa 9,90
parzona w imbryku z goździkiem i anyżem
po arabsku 9,90
zaparzana na otwartym ogniu w tygielkach
z kardamonem i goździkami

CZEKOLADA BELGIJSKA 14,90

DODATKI

espresso 2,90 mleko migdałowe 1,90

HERBATY I NAPARY 9,90

JASMINUM solidna dawka energii, którą zapewni mieszanka zielonej herbaty Assam, Sencha i perła tej mieszanki – kwiat jaśminu

OM (MMM...) rozpocznij medytację zbliżając Cię do wewnętrznego ja z kubkiem tej szlachetnej białej herbaty z kwiatami piwonii, trawą cytrynową i liczi

OD-NOVA czerwona herbata oolong przyspieszy Twój metabolizm, ochroni wątrobę i wyreguluje poziom cukru we krwi

SUPERPOWER wypij kubek zielonej herbaty z owocami goji i acai i zyskaj supermoc na cały aktywny dzień

UWODZICIEL niewinnie skusi Cię słodkim aromatem ananasów, a następnie uwiedzie łagodnym posmakiem rooibosa, ale tak naprawdę ta mieszanka pu-erh to pogromca tkanki tłuszczowej!

CZYTEK oczyści Twój organizm z toksyn oraz wirusów, pij regularnie i pozwól Panu Czyszkowi stanąć na straży Twojej odporności

HOKUS-POKUS daj się zauroczyć magii zielonego rooibos, mango, ekstraktu z kombucza i przenieś się do czarodziejskiej krainy swobody i odpoczynku

IQ-BOOSTER porzuć sztuczne napoje energetyczne i sięgnij po bombę energetyczną od Matki Natury – Yerba Mate, żeń-szeń, guarana, truskawki zaktywizują Twój umysł

HERBATA CZARNA / ZIELONA / MIĘTA

DRODZY GOŚCIE, PRZECHODZIMY NA PŁATNOŚCI TYLKO KARTĄ PŁATNICZĄ, BĘDIEMY WDZIĘCZNI ZA TAKĄ FORMĘ PŁATNOŚCI.

Jeśli chcielibyście podziękować naszej załodze za dobrą pracę,
możecie skorzystać z usługi cashback i dopisać tip do rachunku lub zostawić go w gotówce.

STARAMY SIĘ, ŻEBYŚCIE DOBRZE SPĘDZILI Z NAMI CZAS. DZIĘKUJEMY – OBSŁUGA I KUCHARZE Z TEL AVIV <3.

NAPIJ SIĘ PROCENTOWO

WINA EKOLOGICZNE WEGAŃSKIE

Sauvignon Blanc 16,00 / 79,00
Francja / Langwedocja, Domaine Bassac, 150ml / 750ml

Świeże wino z obłądnym aromatem białych kwiatów, tropikalnych owoców i zielonego jabłka. Pije się świetnie samo w sobie.

Cabernet Franc 16,00 / 79,00
Francja / Langwedocja, Domaine Bassac, 150ml / 750ml

Cabernet Franc Domaine Bassac, nie jest winem pospolitym. Czyste Cabernet Franc z fenomenalnym nosem pełnym jeżyny i czarnej porzeczkii z delikatnymi nutami wiśni, po prostu niezwykle smaczne.

Cava Brut Classic 16,00 / 79,00
Hiszpania / Penedes, Bolet / Macabeo, Parellada, Xarello, 150ml / 750ml

Delikatnie wytrawna, znakomicie orzeźwiająca CAVA, aromatyczna i uniwersalna zarazem. Świetna towarzyszka do lekkich potraw, najlepsza w gronie przyjaciół wieczorową porą.

Vermador Blanco (domowe) 13,00 / 59,00
Hiszpania / Alicante, La Bodega de Pinoso, 150ml / 750ml

Kiedy myślimy o winach hiszpańskich, mamy zwykle na myśli ciężkie i mięsiste wina czerwone. To wino udowadnia, że mogą one być zupełnie inne – świeże, z cytrusowym owocem i właściwą sobie egzotyką.

Vermador Tinto (domowe) 13,00 / 59,00
Hiszpania / Alicante, La Bodega de Pinoso, 150ml / 750ml

Vermador Tinto przekonał nas do siebie swoim świeżym a jednocześnie zdecydowanym charakterem. Aromaty czerwonych owoców leśnych i subtelnie pikantne nuty w tle wraz z prawidłową równowagą to zamknięte w butelce piękne południe ognistej Hiszpanii.

WINA IZRAELSKIE

Monfort 89,00
Izrael / Dan, Barkan Wine Cellars (białe / czerwone), 750ml

PIWA Z BROWARU KORMORAN (BUT. 0,5l)

świeże niepasteryzowane 10,90
orkiszowe 11,90
kormoran jasny 10,90
kormoran ciemny 10,90
kormoran bezglutenowy 11,90
podpiwek 0% 9,90

CYDR DZIK (BUT. 0,33l) 9,90

DRODZY GOŚCIE, PRZECHODZIMY NA PŁATNOŚCI TYLKO KARTĄ PŁATNICZĄ, BĘDIEMY WDZIĘCZNI ZA TAKĄ FORMĘ PŁATNOŚCI.

Jeśli chcielibyście podziękować naszej załodze za dobrą pracę,
możecie skorzystać z usługi cashback i dopisać tip do rachunku lub zostawić go w gotówce.

STARAMY SIĘ, ŻEBYŚCIE DOBRZE SPĘDZILI Z NAMI CZAS. DZIĘKUJEMY – OBSŁUGA I KUCHARZE Z TEL AVIV <3.



PLANT
BASED
FOOD

TEL AVIV
— BY MALKA —
URBAN FOOD

SNIADANIE MIEJSKIE

ŚNIADANIA PODAJEMY W SOBOTY I NIEDZIELE 10:00-15:00

ŚNIADANIE „MAZAL TOV!” 34,90

szakszuka z pieczonym tofu, hummus klasyczny, szwarma, marchew po marokańsku z kuminem, buraki balsamico z kolendrą, aioli, 2 x pita lafa **

ŚNIADANIE „SALAM FROM JAFFA” 34,90

dolma duszona w sosie, 2 falafele, hummus, oliwki cytrynowe, pickle arabskie, sos amba, aioli, 2 x pita lafa **

MEZZE DESKA DUŻA 26,90

hummus, 2 falafele, shwarma, pickle, marchew marokańska z prażonym kuminem, buraki balsamico z kolendrą, Waldorf, aioli, amba, harrisa, sałata, pita lafa

SZAKSZUKA 21,90

aromatyczny gorący sos z wysmażanych pomidorów, cebuli, papryki ze świeżą kolendrą, z zapiekany aksamitnym tofu, pita izraelska *

SMOOTHIE BOWL 23,90

smoothie dyniowo-bananowe, owoce sezonowe, płatki owsiane, mix ziaren, czekolada belgijska, mleko migdałowe, nasiona

BUDDHA BOWL 23,90

quinoa, soczewica, ryż, sałata, hummus, falafele, szwarma, buraki balsamico, ogórek, pomidor, kiełki, ziarna, cebulka, dip kolendrowo-cytrynowy

* wersja bezglutenowa +3zł ** wersja bezglutenowa +6zł

MEZZE/PRZYSTAWKI

MEZZE DESKA DUŻA 26,90

hummus, 2 falafele, szwarma, pickle, marchew marokańska z prażonym kuminem, buraki balsamico z kolendrą, aioli, amba, harrisa, sałatka Waldorf, sałata, pita lafa * 600g

MEZZE DESKA 16,90

hummus, 2 falafele, marchewka marokańska z prażonym kuminem, buraki balsamico z ziarnami kolendry, pita lafa * 300g

DOLMA W SOSIE Z POMIDORÓW I PAPRYKI 12,90

roladki z liści winogron faszerowane ryżem, duszone w gorącym sosie 170g

FALAFEL 12,90

4 kotleciki z ciecierzycy + sosy aioli i harrisa 150g

BABAGANUSZ 11,90

pasta z pieczonego bakłażana i aioli 100g

VEGE SZWARMA 11,90

pikantne kotleciki wegańskie + sosy harrisa i amba 150g

OLIWKI CYTRYNOWE 11,90

zielone oliwki marynowane z cytrynami i ziołami 100g

MIX DIPÓW 8,90

doskonały do paluszków warzywnych: cytrynowo-kolendrowy, harrisa, relisz, amba 100g

HUMMUS MINI 7,90 100g

WEDGESY ZIEMNIACZANE 7,90 150g

MAROKAŃSKI MIX 6,90

marchew marokańska z prażonym kuminem, buraki balsamico z kolendrą, pickle arabskie 150g

LUNCH PROMO!

PROMOCJA OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 12:00-16:00

ZESTAW:

DANIE DNIA + ZUPA + AQUA FRESCA 24,90
DANIE DNIA 19,90

DODAJ ZUPĘ ZA JEDYNE 5,90

DO DANIA GŁÓWNEGO LUB DO DANIA STREET-FOOD

DANIA GŁÓWNE

BUDDHA BURGER XL SET 28,90

burger z warzyw i nasion, relisz cytrynowy, aioli, warzywa, sałata, bułka + ziemniaczane wedgesy, sałatka Waldorf, sosy harrisa, aioli * 800g

MEZZE DESKA DUŻA 26,90

hummus, 2 falafele, szwarma, pickle, marchew marokańska z prażonym kuminem, buraki balsamico z kolendrą, aioli, amba, harrisa, sałatka Waldorf, sałata, pita lafa * 600g

PITA FALAFEL SET 25,90

falafel, hummus, sosy, warzywa, pita lafa + ziemniaczane wedgesy, sałatka Waldorf, sosy harrisa, aioli * 650g

PITA SZWARMA SET 25,90

vege szwarma, hummus, sosy, warzywa, chleb lafa + ziemniaczane wedgesy, sałatka Waldorf, sosy harrisa, aioli * 650g

BUDDHA BOWL 23,90

mix ziaren (quinoa, soczewica, ryż), sałata, hummus, falafele, szwarma, buraki balsamico, ogórek, pomidor, kiełki, ziarna, cebulka, dip kolendrowo-cytrynowy 625g

FALAFEL SET 22,90

miseczka 6 kotlecików z cieciorki + ziemniaczane wedgesy, sałatka Waldorf, sosy harrisa, aioli 550g

GARNUSZEK COCO CURRY 22,90

kotleciki sojowe w gęstym sosie cebulowym na mleku kokosowym z pikantnym żółtym curry podawane z mixem ziaren (quinoa, soczewica, ryż) 500g

SZAKSZUKA 21,90

aromatyczny, gorący sos z wysmażanych pomidorów, cebuli i papryki ze świeżą kolendrą z zapiekany aksamitnym tofu, pita izraelska * 420g

ZUPA DNIA 11,90

STREET FOOD

BUDDHA BURGER XL 19,90

burger z warzyw i nasion, relisz cytrynowy, aioli, warzywa, mix sałat, bułka *

PITA FALAFEL 16,90

falafel, hummus, sosy, warzywa, pita lafa *

PITA SZWARMA 16,90

vege szwarma, hummus, sosy, warzywa, pita lafa *

FALAFEL BOX 16,90

8 falafeli wg tradycyjnej receptury z Jaffy

HUMMUS NA WYNOS 7,90

hummus na wagę bez dodatków 100g

* wersja bezglutenowa +3zł

HUMMUS

W CENIE PALUSZKI WARZYWNE LUB PIECZYWO*

HUMMUS DOLMA 23,90

z roladkami z liści winogron faszerowanymi ryżem, duszonymi w gorącym sosie z papryki i pomidorów

HUMMUS COCO CURRY 23,90

z kotlecikami w gęstym sosie na mleku kokosowym z pikantnym żółtym curry

HUMMUS Z OLIVKAMI CYTRYNOWYMI 23,90

z zielonymi oliwkami marynowanymi w cytrynach i ziołach śródziemnomorskich

HUMMUS FALAFEL 22,90

z 3 kotlecikami z ciecierzycy

HUMMUS SZAKSZUKA 22,90

z aromatycznym gorącym sosem z wysmażanych pomidorów, cebuli i papryki ze świeżą kolendrą

HUMMUS MAROKAŃSKI MIX 21,90

z marchewką marokańską z prażonym kuminem, burakami balsamico z kolendrą i pikłami arabskimi

HUMMUS TRICOLOR 18,90

klasyczny, z suszonymi pomidorami, z pieczonym burakiem

HUMMUS KLASYCZNY 16,90

z oliwą wg receptury Ilana Leviego

* wersja bezglutenowa +3zł

DODATKI

PALUSZKI WARZYWNE 3,50

PITA IZRAELSKA (grube ciasto) 3,50

PITA LAFa (cienkie ciasto) 3,50

BULKA BEZGLUTENOWA 5,90

SALAŁTKA WALDORF 4,90

SOS CYTRYNOWO-KOLENDROWY 3,00 (aioli, cytryna, kolendra)

SOS HARRISA 3,00 (czerwone chilli, kolendra, kumin; ostry)

SOS AIOLI 3,00 (majonez wegański z czosnkiem)

RELISZ CYTRYNOWY 3,00 (ogórek, gorczyca, cytryna)

SOS AMBA 3,00 (mango, imbir, czosnek, curry; ostro-słodki)

KAŻDE DANIE Z MENU PAKUJEMY NA WYNOS. ZACHĘCAMY DO EKOLOGICZNYCH ZACHOWAŃ! PRZYJDŹ Z WŁASNYM OPAKOWANIEM.

NIE MASZ SWOJEGO OPAKOWANIA? TEŻ COŚ PORADZIMY.

OPAKOWANIA NA ZESTAW LUNCHOWY 1,90 ZŁ

OPAKOWANIA NA DANIA GŁÓWNE 1,50 ZŁ

OPAKOWANIA NA BOWLE, ZUPĘ, SZAKSZUKĘ 1,50 ZŁ

OPAKOWANIA STREET-FOOD I HUMMUSY 1 ZŁ

PUDEŁECZKA NA MEZZE 0,50 ZŁ

TOREBKA PAPIEROWA 0,25 / 0,50 ZŁ

NAPIJ SIĘ NA ZIMNO

HERBATA MROŻONA 14,90

napar z czarnej herbaty, kolendra, cytrusy, żurawina, kostki lodu

KARAFKA AQUA FRESCA 7,90 / 10,90

woda, babka płesznik, świeża mięta, ogórek, jabłko 0,5/1l

LEMONIADY 10,90

LEMONANA

świeża mięta nana, sok z jabłek, cytryna

IMBIR

świeży imbir, sok z pomarańczy, kurkuma, cytryna

MANGO

mango, cytryna

KOKTAJLE 14,90

doskonałe na śniadanie, zawierają składniki funkcjonalne, oczyszczające i odżywcze

POMARAŃCZOWY ODŻYWCZY

dynia, chia, kurkuma, mleko migdałowe, daktyle

CZERWONY ODPORNOŚĆ

burak, jabłko, banan, sok z cytryny, świeży imbir

ZIELONY FIT-FIBER

ananas, jarmuż, zielony jęczmień, ogórek, cytryna

SOKI 14,90

1-2-3-składnikowe; skomponuj swój własny mix

pomarańcza / jabłko / banan / grejpfrut / ogórek

INNE

Cisowianka classic 6,90

Perlage 6,90

Afri Cola 11,90

Bombilla 11,90



DRODZY GOŚCIE, PRZECHODZIMY NA PŁATNOŚCI TYLKO KARTĄ PŁATNICZĄ, BĘDIEMY WDZIĘCZNI ZA TAKĄ FORMĘ PŁATNOŚCI.

Jeśli chcielibyście podziękować naszej załodze za dobrą pracę, możecie skorzystać z usługi cashback i dopisać tip do rachunku lub zostawić go w gotówce.

STARAMY SIĘ, ŻEBYŚCIE DOBRZE SPĘDZILI Z NAMI CZAS. DZIĘKUJEMY – OBSŁUGA I KUCCHARZE Z TEL AVIV <3.

DRODZY GOŚCIE, PRZECHODZIMY NA PŁATNOŚCI TYLKO KARTĄ PŁATNICZĄ, BĘDIEMY WDZIĘCZNI ZA TAKĄ FORMĘ PŁATNOŚCI.

Jeśli chcielibyście podziękować naszej załodze za dobrą pracę, możecie skorzystać z usługi cashback i dopisać tip do rachunku lub zostawić go w gotówce.

STARAMY SIĘ, ŻEBYŚCIE DOBRZE SPĘDZILI Z NAMI CZAS. DZIĘKUJEMY – OBSŁUGA I KUCCHARZE Z TEL AVIV <3.

DRODZY GOŚCIE, PRZECHODZIMY NA PŁATNOŚCI TYLKO KARTĄ PŁATNICZĄ, BĘDIEMY WDZIĘCZNI ZA TAKĄ FORMĘ PŁATNOŚCI.

Jeśli chcielibyście podziękować naszej załodze za dobrą pracę, możecie skorzystać z usługi cashback i dopisać tip do rachunku lub zostawić go w gotówce.

STARAMY SIĘ, ŻEBYŚCIE DOBRZE SPĘDZILI Z NAMI CZAS. DZIĘKUJEMY – OBSŁUGA I KUCCHARZE Z TEL AVIV <3.

DRODZY GOŚCIE, PRZECHODZIMY NA PŁATNOŚCI TYLKO KARTĄ PŁATNICZĄ, BĘDIEMY WDZIĘCZNI ZA TAKĄ FORMĘ PŁATNOŚCI.

Jeśli chcielibyście podziękować naszej załodze za dobrą pracę, możecie skorzystać z usługi cashback i dopisać tip do rachunku lub zostawić go w gotówce.

STARAMY SIĘ, ŻEBYŚCIE DOBRZE SPĘDZILI Z NAMI CZAS. DZIĘKUJEMY – OBSŁUGA I KUCCHARZE Z TEL AVIV <3.