



ארוחת בוקר טבעונית בקפה גרג



"אגס בולס" בבנדיקט



צילום: אסף אמרנו, תמר פתא, בעו לביא, ליה מוארה, אליר וסיר, סיון שוב עמי, דן פריץ, אנטולי מיכאל, נתי לוי, שרית גופן



ארוחת בוקר בקפה ליון באשדוד



ארוחת הבוקר של מקס ברנר

ארוחת הבוקר חוצצת

בנות, שקשוקה ומאפים כמו בורקס יווני, קיש ופיצה ללא גלוטן (55-63 שקלים). ברשת מקס ברנר יש ארוחות בוקר שמיועדות לחובבי המתוק והשוקולד ותוכלו להתלבט בין שלד שה פנקייקס עם שברי שוקולד, סלט פירות ושוקולד לבן, ופל בננה ספליט עם בננות מקורמלות, גלידה וקצפת או קרפ קראמבל מסקרפונה ושלל שוקולדים (49 שקלים למנה). ברשת מגישים גם מנות בוקר קלאסיות של שקשוקה ירוקה עם תרד וגבינות (62 שקלים), ופל ביצה עלומה (58 שקלים) ובוקר ישראלי (66 שקלים ליחיד ו-149 שקלים לזוג).

בוקר של כייף

יפו הפכה בשנים האחרונות למעוז קולינרי. במסעדה היוונית החדשה, פאראקאלו, מוגשות ארוחות בוקר על טהרת המטבח היווני, למשל בוקר דייגים (52 שקלים) הכוללת ביצה קשה, דגים מעושנים, ציזיקי, איקרה וסלט יווני. בוקר אפוי (56 שקלים) מורכב ממאפה גבי נות או תרד, ביצה קשה, ציזיקי, זיתים וסלט יווני, ובוקר מאוזת (68 שקלים) מציע ביצים לבחירה וארבעה מאזטים.

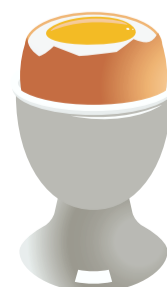
ארוחות הבוקר של מאפיית ג'ייקובס בקי ריית אונו כוללות קרואסון במילוי ביצה על-ד מה וסלמון מעושן, לצד שתייה קלה או חמה (46 שקלים). בבסטרו ליביס בשכונת צהלה

גבינות, לחם ושתיה (45-63 שקלים). ברשת קפה ביגה תגלו לצד החביתה, האומלט והשיקשוקה, שמוגשים עם שלל מטבלים ולחם (40-69 שקלים), גם בריוש תרד ופטרייה, סלי מון או גבינת צאן וריבת בצל עם ביצים על-ד מות ורוטב הולנדייז שמוגש עם סלט לבחירה (59 שקלים), ולביבות תרד, קישואים ונענע וביצים עלומות ורוטב הולנדייז (53 שקלים). ברשת בנדיקט מוצעות ארוחות בוקר במשך כל שעות היממה, גם אם תגיעו בחצות. בת-פריט: אגוז בנדיקט פלורנטיין - שתי ביצים עלומות על לחם בריוש קלוי עם תרד בשי מנת, בצל, אגוז מוסקט ורוטב הולנדייז (67 שקלים), אג בולז פטריות - כדורי אומלט המוגשים ברוטב פטריות בשמנת ואגוז מוסקט (69 שקלים) וארוחת בוקר ישראלית הכוללת ביצים לבחירה ושלל מטבלים (64 שקלים). ארוחת הבוקר הישראלית בבנדיקט כוללת סלסילת לחמים במילוי חוור ומטבלים ללא הגבלה ומיץ טבעי, שתייה חמה או מימוזה. בקפה לואיז מציעים ארוחות בוקר טבעו-

יניב משיח

כבר שנים שמספרים לנו שארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר במהלך היום, ואם לשפוט על פי התורים במסעדות, נראה שאנחנו מקפידים על אכילת ארוחת בוקר דשנה, בעיקר בחופשות ובסופי השבוע. ברשתות לא ממותרים על ארוחת בוקר ישראלי, הכוללת ביצים לבחירה, סלט ירקות, מטבלים ולחם. ברשת קפה גרג, לצד ארוחת הבוקר הישראלית (יחיד ב-67 שקלים וזוגית ב-116 שקלים), תמצאו ארוחת בוקר סקנדי-נבית הכוללת בורקס גבינה, סלמון מעושן, גבינת שמנת, עגבנייה, חסה קצוצה וביצת עין; וארוחת בוקר ספרדית של רול אומלט שהוא חביתה פיקנטית עם תפוז"א, בצל ירוק, פטרוזיליה ופלפל, במעטפת טורטייה פריכה, ממולאת באבוקרו ובפטה, המוגשת בתוספת צ'יפוטלה, סלט אישי וקפה קטן (48 שקלים). רשת בליקר בייקרי מציעה בוקר ישראלי (59 שקלים ליחיד ו-109 לזוג) הכולל קרואסון במילוי ביצת עין, גבינה וסלמון ובוקר טבי עוני לחובבי ה'אנר (59 שקלים). בלנדורר מציעים תפריט ארוחות בוקר עשיר ובו ביי צים בסגנונות שונים, סלט ירקות, מטבלים,

במסעדות ברחבי הארץ מוצעות ארוחות בוקר במגוון סגנונות - ספרדית, ישראלית ואפילו נורבגית - בבופה או בהגשה • כמה תשלמו על חביתה, סלט ומיץ, למה לא תמיד שווה להגדיל את השתייה, איך זה שארוחת יחיד משתלמת יותר מזוגית ומי נותן מילוי חוזר ותוספות ללא תשלום? • אוכל למחשבה





צרכנות היום

מדור צרכנות מורחב



מוצרים חדשים על המדף - מה כדאי לקחת ועל מה אפשר לוותר * עמ' 35



נמאס לכם מהספאם? - איך להפוך את דואר הזבל לכסף * עמ' 34



מגבונים לחורף - 13 דגמים ב-13 מחירים שונים * עמ' 33



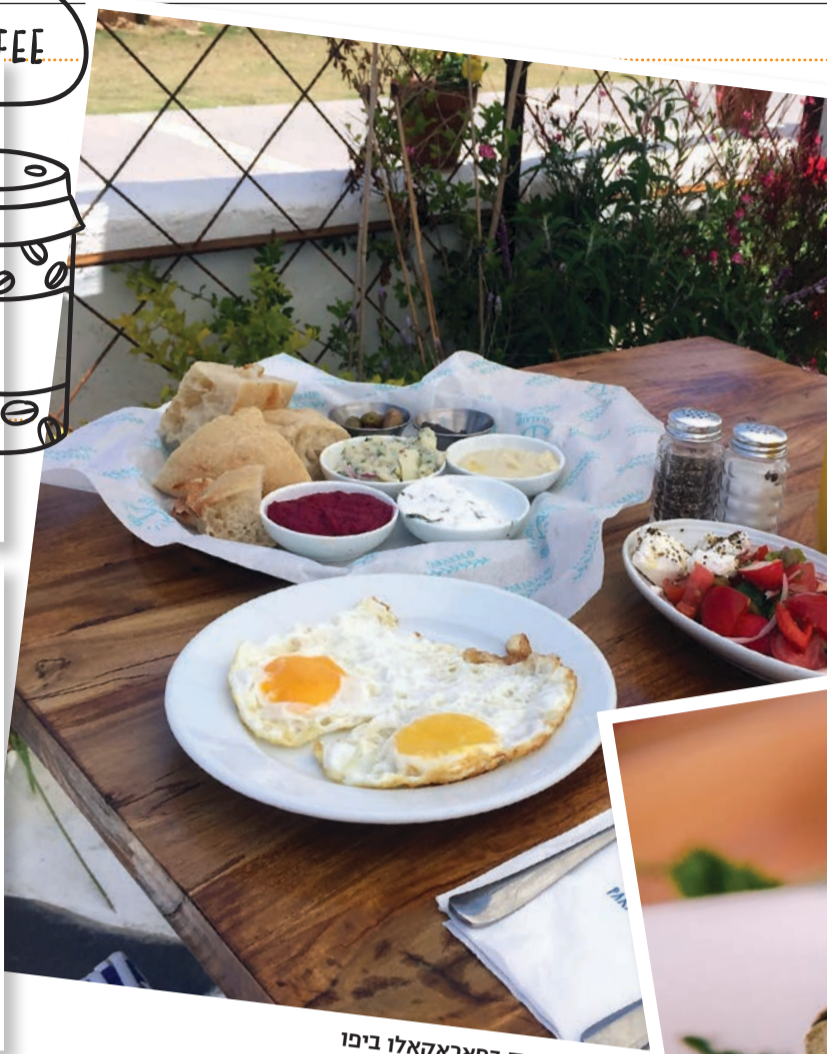
ברוסקט עיזים במאפיות ג'ייקובס



שקשוקה ירוקה בליבי'ס בצהלה



ארוחת בוקר גאורגית בבליקר בייקרי



בוקר מאזות בפאראקאלו ביפו

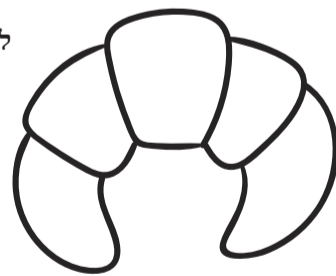


בראנץ' בסילו בחולון

פשרים לכל אחד לבחור את הדרך שבה הוא רוצה לשתות את הקפה שלו, עם מה שמתאים, אומרת דפנה הכהן, בעלת קפה לואיז, "לכן איננו גובים תשלום נוסף על חלב שקדים, סויה, אורז או בכלל". החלפת המיץ הטבעי בקולה תעלה לכם חמישה שקלים ועל תוספת לחם יגבו בחלק מהמקומות 5-8 שקלים. בבנדיקט לא תשלמו עליה כלל, אך במקס ברנר אחרי שני סבבים תשלמו 12 שקלים על הסלסילה השלישית. אם תרצו לשלב בארוחת הבוקר מטבל או תרופת שאינם כלולים בארוחת הבוקר, הביאו בחשבון שעל צלוחית קטנה תשלמו לעיתים 6-12 שקלים, תלוי בתוספת.

כמו כן, הזמנת ארוחת בוקר ווגית נשמעת רומנטית ואולי משתלמת, אבל היא לא. יש רשתות ומסעדות נדיבות שמבינות שמדור בר בשני סועדים ומגישות אותה המנה כפול שתיים, עם שלל מטבלים ושתי כיכרות לחם, אבל לרוב יוגש לזוג סכב אחד של מטבלים וממרחים, ורק אם תבקשו משהו נוסף יגיישו לכם אותו. העצה היא לבחור תמיד בגרי סת ארוחת היחיד, שכן ההפרש בתשלום בין שתי ארוחות יחיד לארוחה ווגית לא גדול ולא באמת מצדיק את החיסכון. לרוב, מדובר בטריק שיווקי שחוסך עלויות למקום - ולא לכם. והכי חשוב - שיהיה בתיאבון.

לם, כשיושבים במסעדה או בבית קפה העלויות תמיד יהיו גם על מה שמסייב ולא רק על חומרי הגלם, מסביר יאיר מלכה, מנכ"ל ומבעלי רשת קפה גרג, "לכל מקום יש הוצאות רבות כמו שכר עובדים, שכר דירה, עלויות הקמה ותחזוקה שונות. כעסק, אנחנו אמורים לספק לסועד חוויה נעימה שעולה כסף, וכל אלה מגולמים במחיר שהוא משלם".



תוספת יוקר

ואם לא די במחיר, במקומות רבים יגבו תשלום נוסף על שינויים קטנים. ברשימת המלכודות - הגרלת כוס מיץ טבעי שעליה תשלמו חמישה שקלים בבנדיקט, ובקפה ביגה, גרג, ג'ו, לנדוור ולואיז, והחלפת החלב הריגיל בחלב שקדים, אורז או סויה שתעלה בין 3 ל-5 שקלים. "חלב שקדים נחשב לחלב יקר עם חיי מדף קצרים, ולכן התחלופה גבוהה ואנחנו גובים תוספת תשלום", אומרת מילי דרור, סמנכ"לית השיווק ברשת קפה ביגה. מנגד, בקפה לואיז חושבים אחרת. "אנחנו מאמינים שאיש בכריאותו יהיה. אנחנו מא"

מזיעים ארוחות בוקר בריאות בכל שעות היממה. את התפריט בנתה גורו האוכל הבריאה רותם ליברוזון. בין השאר, תמצאו שקשוקה ירוקה הכוללת ביצי עין ברטוב ירוקים עם גבינת פטה ומוגשת עם מיני חלה טרייה (54 שקלים). בקפה ליון באשדוד וביבנה מגישים ארוחת בוקר ישראלית שבה הביתה עם שלל תוספות (59 שקלים ליחיד ר"108 לזוג); בוקר ספרדי שכולל אומלט עם תפוז, פלפל קלוי, בצל, תערובת גבינות ועשבי תיבול (64 שקלים); ובוקר ציידים שכולל ביצת עין ומעליה צ'יפס דק וגבינת פטה מגוררת (64 שקלים). לארוחות הבוקר יצורפו סלסילת לחמים ומאפים, סלט ירקות, מטבלים, גבינות, מיץ וקפה. במסערת סילו בחולון מציעים ארוחת בוקר בסגנון בופה (85 שקלים למבוגר ו-39 שקלים לילד עד גיל 8). כבופה תגלו שתי ביצים לבחירה, פוקאצ'ות, מאפים, טפנדים, סלטים, אנטרסטי, קישים, גבינות, מוזלי ומתוקים ללא הגבלה. ארוחות בוקר הן עסק לא זול. הרבה יותר משתלם לקנות ביצים, גבינות, לחם ויריקות ולהתארגן על ארוחה בבית, אבל לפעמיים אין כוח וחשק. "בכל מקום בארץ ובעיר