

# יום חמישי

מנה ראשונה + מנה עיקרית + דגן ואנטיפסטי + שתיה  
מחיר הארוחה נקבע לפי מחיר העיקרית

## דגן ואנטיפסטי

- קוסקוס מלא
- אורז מלא עגול
- אורז יסמין לבן
- קישוא אפוי בשמן זית, מלח גס ותימין
- שעועית ירוקה ואפונת גינה בשמן זית ובזיליקום טרי
- עדשים שחורות בצל סגול עגבניות פטרוזיליה ושקדי
- גזרים בתבלינים מתוקים חריפים
- תפוחי אדמה צרובים בתנור, מרווה, מלח ים
- סלקים צלויים, שמן זית, מלח ים ואורגנו טרי
- בצל סגול מקורמל בשמן זית, מלח ים וחומץ שרי

## ראשונות

מרק עגבניות טריות ואורז מלא

מרק תירס ירקות ורוטב סויה

סלט חסה ועלי בייבי

סלט ירקות שוק ויניגרט שמן זית ולימון

סלט שורשים סלק, קולורבי, גזר, צנון, כרוב סגול

### תוספות בתשלום

- ביצה
- סלט טונה
- קוביות סלמון מתובלות
- רצועות עוף
- קוביות טופו בתיבול אסייתי
- תוספת מרק
- תוספת סלט
- מרק בתוספת לחם
- ירקות אנטיפסטי

## עיקריות

- קציצות בשר עשבי תיבול חומוס ליב
- חזה עוף צלוי בתנור
- כרע עוף צלוי בתנור
- שניצל אפוי בפרורי חיטה מלאה
- פילה סלמון אפוי בתנור מיסו לבן
- קוסקוס מלא מרק ירקות עשיר
- אנטיפסטי של ירקות

## סלטים

- סלט ירקות שוק
- סלט נתחוני עוף
- סלט סלמון אפוי