

# יום שלישי

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

## דגן ואנטיפסטי

קינואה אורגנית

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 ושקדים

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

## עיקריות

64.....לזניה בשר עם פירה בטטות. ברוטב עגבניות וציר בקר

64.....גולאש בשר בפפריקה. פלפלים אדומים ותפוחי אדמה

64.....חזה עוף צלוי בתנור. בשמן זית ומלח ים, רוטב חרדל ודבש תמרים

64.....כרע עוף צלוי. מרינדת חרדל ודבש תמרים

64.....שניצל אפוי בפרורי חיטה מלאה מוגש עם סלט עגבניות

69.....פילה סלמון אפוי בתנור מיסו לבן רוטב טריאקי ושומשום שחור

52.....תבשיל ק'יצרי ורטטוי ירקות תבשיל עדשים כתומות ואורז מלא עם רטטוי ירקות

52.....אנטיפסטי של ירקות דגן וטחינה

## ראשונות

מרק קישואים ונענע

מרק עדשים ירוקות ועשבי תיבול

סלט חסה ועלי בייבי

סלט ירקות שוק

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

סלט טאבולה

סלט גרגרי חומוס ועשבי תיבול

## סלטים

54.....סלט רוטטביף. תערובת עלים, שעועית ירוקה, כרוב לבן אפוי, מלפפון, בצל סגול, שקדים קלויים ושומשום שחור מוגש עם וינגרט ג'ינג'ר וכוסברה

52.....סלט נתחוני עוף. חסה, עלי בייבי, סלק קולורבי גזר צנון כרוב סגול, קרוטוני חיטה מלאה ויניגרט הדרים וקצח קלוי

54.....סלט סלמון אפוי. חסה, עלי בייבי, אצות וואקמה, כרוב סגול, קוביות בטטה אפויים, בוטנים קלויים, קצח קלוי ויניגרט אסייתי

55.....סלט פסטה מחיטה מלאה וסלמון. פסטה מקמח מלא, עגבניות מיובשות, זיתי קלמטה, בצל סגול, עלי רוקט, בזיליקום, אורגנו טרי ושומשום שחור מוגש עם וינגרט עגבניות צלויים