

יום שלישי

מנה ראשונה + מנה עיקרית + דגן ואנטיפסטי + שתיה

מחיר הארוחה נקבע לפי מחיר העיקרית

עיקריות

ראשונות

- סלט שוק
סלט גרגרי חומוס ועשבי תיבול
סלט ירקות שורש
סלט טאבולה
לט חסה שרי ובצל סגול
מרק קישואים ונענע
מרק עדשים ירקות ועשבי תיבול

- לזניה בשר עם פירה בטטות.....69
ברוטב עגבניות וציר בקר
גולאש בשר בפפריקה.....69
פלפלים אדומים, תפוחי אדמה ועצמות בשר
חזה עוף צלוי בתנור.....69
בשמן זית, מלח ים,רוטב דבש תמרים, וג'ינג'ר
כרע עוף צלוי בתנור.....69
מרינדת דבש תמרים, וג'ינג'ר
שניצל אפוי בפירורי חיטה מלאה.....69
מוגש עם רוטב סלסת עגבניות טריות
פילה סלמון אפוי בתנור מיסו לבן.....74
רוטב טריאקי ושומשום שחור
קציצות טופו ועשבי תיבול.....55
ברוטב קארי צהוב ודלעת
אנטיפסטי של ירקות.....55

דגן וטחינה  

סלטים

- סלט סלמון מתובל ואצות וואקמה.....55
חסה, כרוב סגול, אצות וואקמה, קוביות בטטה,
בוטנים, קוביות סלמון מתובלות, שומשום שחור
סלט עוף.....55
חסה, ירקות שורש, עגבניות שרי, קרוטוני חיטה
מלאה, נתחי עוף, שומשום שחור קלוי מוגש עם
וינגרט הדרים
סלט ניסואז.....55
מלפפון, עגבנייה, פלפלים בצבעים, בצל סגול, גזר,
צנונית שעועית ירוקה, תפו"א מתובל, טונה וביצה
קשה מוגש עם לחם טחינה ולימון
*ניתן לקבל כטבעוני עם קוביות טופו מתובלות
סלט פסטה מחיטה מלאה וסלמון במשרה מיסו.....55
פסטה מחיטה מלאה, עגבניות שרי, עגבניות לחות,
בזיליקום, זיתי קלמטה, סלמון במשרה מיסו

שתייה

לימונדה טרייה / לימונדה ללא סוכר / תה קר

טבעוני  ללא גלוטן 

דגן ואנטיפסטי

- קינואה אורגנית
אורז מלא
אורז יסמין לבן
קישוא אפוי בשמן זית, מלח גס ותימין
שעועית ירוקה ואפונת גינה
עדשים שחורות בצל סגול, עגבניות פטרוזיליה ושקדים
גזרים בתבלינים מתוקים חריפים
תפוחי אדמה צרובים בתנור, מרווה ומלח ים
סלקים צלויים, שמן זית, מלח ים ואורגנו טרי
בצל סגול מקורמל בשמן זית, מלח ים וחומץ שרי
כרוב לבן אפוי במירין שמן זית וצ'ילי גרוס
עגבניית מדורה שמן זית שום ותימין

תוספות בתשלום

- קוביות טופו ברוטב סויה וצ'ילי.....8
ביצה קשה.....4
טונה טרייה.....8
מרק קטן.....20
מרק גדול.....30
ירקות אנטיפסטי קטן.....25
ירקות אנטיפסטי גדול.....35

liv.