

# יום רביעי

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

## דגן ואנטיפסטי

שיבות שועל 🌱

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 🌱



## ראשונות

מרק גזר וכוסברה

מרק קטניות עשבי תיבול ותרד

סלט חסה ועלי בייבי

סלט ירקות שוק

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

סלט טאבולה

סלט גרגרי חומס ועשבי תיבול

## עיקריות

64. מפרום בשר וטחינה אפויה עם קוביות קישוא וגזר מתובלים בסומק

64. צ'ילי קון קארנה וקאאו. בשר עם שעועית לבנה ואדומה פלפלים וקאאו

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

64. תבשיל נתחי עוף וירקות מוקפצים בחלב קוקוס וקארי אדום

64. כרע עוף צלוי מרינדת חרדל ודבש תמרים

64. קציצות דגים אפויות ועשבי תיבול. ברוטב חרימה

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

52. תבשיל גרגירי חומס קארי אדום. רוטב עגבניות חלב קוקוס וכוסברה טרייה

52. אנטיפסטי של ירקות. דגן וטחינה

## 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 וינגרט הדרים וקצח קלוי

52. סלט סלמון אפוי. חסה, עלי בייבי, אצות וואקמה, כרוב סגול, קוביות בטטה אפויות, בוטנים קלויים, קצח קלוי וינגרט 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 צלויות