|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| יום א' | יום ב' | יום ג' | יום ד' | יום ה' |
| **קדירת עוף נופל מעצם בשורשים.** כרע עוף צרוב שמבושל על אש קטנה קטנה כ 3-5 שעות. עם ירקות שורש עתירי טעם וריח, מלח, פלפל ומים. מנת פליאו. | | | | |
| **לביבות טבעוניות של סלק טחינה ואגוזי מלך אפויות.** לביבות של סלק מגורד, בצל, שום טרי, מעט כמון, טחינה הר ברכה, מעט פירורי לחם, פטרוזיליה טריה, אגוזי מלך קלויים. אפוי בתנור.  מוגש עם **חזרת לבנה** (שורש חזרת טרי, קרם קוקוס, מלח, פלפל לבן ומעט חומץ).נ6 | |  |  |  |
| **קציצות בקר ברוטב עגבניות.** קציצות מבקר טחון מובחר (עם בצל, פטרוזיליה, ביצה, תפו"א מגורד, פירורי לחם, פפריקה מתוקה). ברוטב עגבניות סמיך (עם בצל, שום טרי, סלרי, גזר, רכז עגבניות של Mutti ללא סוכר). | | **באחש. נתחי בקר ואורז עגול בסגנון בוכרי.**תבשיל של ריזוטו, שריר בקר, כבש, גזר, בצל, שום טרי, פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, סלרי. לילה בתנור.  **קבבוני טלה של גינדי.**קבבונים צלויים בתנור עם בצל מטוגן וטחינה | **צ'ילי קון קארנה.**  ללא גלוטן. ללא סוכר. חריף! תבשיל מקסיקני של בקר טחון מובחר. סלרי. שום טרי כתוש. בצל. גזר. שאטה. צ'ילי מתוק. פפריקה מתוקה. שעועית אדומה. כמון. | **סופריטו נתח בקר.** החלק העסיסי של שריר מספר 8 לילה בתנור. ללא סוכר. **שלל פטריות**. שמפניון, שיטאקי, יער, כמהין, פלפל אנגלי, עלה דפנה, בצל, שום טרי. **שורשים ויין אדום**. שורש סלרי, שורש פטרוזיליה, גזר, בצל, יין אדום, עלה דפנה ופלפל אנגלי. |
| **חזה עוף צרוב.** נתח עבה של מעל 210 גרם חזה עוף שנצרב על הפלאנצ'ה ונצלה בתנור.  מוגש במגוון רטבים סמיכים ועשירים. **טנדורי** (תבלין טנדורי של חבשוש, בצל, זרעי כוסברה טחונים, שום טרי, קרם קוקוס, ציר עוף, כוסברה טריה) **קארי ירוק ובוטנים** (מחית קארי ירוק, זרעי כוסברה טחונים, סויה קיקומן, כוסברה טריה, קרם קוקוס, ציר עוף, קארי צהוב, כורכום, בצל, שום טרי) **חרדל עם טימין ויין לבן** (זרעי חרדל שחור טחונים, כורכום, יין לבן, טימין טרי, בצל, שום טרי, קרם קוקוס) | |  |  |  |
|  | **קובה חמוסטה**. מרק עשבים (סלרי, בצל ירוק, פטרוזיליה, עלי מנגולד) חמוץ. | **חריימה** **פילה דג סלמון צרוב** (פלפלים חריפים, גמבה, רכז עגבניות Mutti ללא סוכר, כוסברה טריה, שאטה, כמון, בצל, שיני שום) | **פילה דג סלמון צרוב** ב**מנצ'ורין**  (סויה קיקומן, סילאן, צ'ילי מתוק, כוסברה טריה, בצל, שום טרי) **טריאקי** (למון גראס, יין לבן, גזר, בצל, שום טרי, סילאן, סויה קיקומן) | **קובה סלק**.  מרק חמצמץ-מתקתק עם סלק, סלרי, לימון, בצל, שום טרי. |
| **אורז לבן של שוקחה.** | | | | |
| **תפו"א בתנור**  במגוון תיבולים (מסעדה בלבד) | | | | |
| **תבשיל קינואה** | **תבשיל כוסמת** | **קוסקוס מרוקאי** | **פתיתים** | **תבשיל בורגול** |
| **דאל עדשים.**  תבשיל עדשים אסייתי עם זרעים טחונים משתנים (כוסברה, כמון, אניס, חרדל שחור, פלפל אנגלי...) וכוסברה טריה. | **תבשיל שעועית לבנה ברוטב עגבניות.**  שעועית לבנה, בצל, שום טרי, סלרי, רכז עגבניות Mutti ללא סוכר. | **גרגרי חומוס רך רך.** | **דאל עדשים.**  תבשיל עדשים אסייתי עם זרעים טחונים משתנים (כוסברה, כמון, אניס, חרדל שחור, פלפל אנגלי...) וכוסברה טריה. | **תבשיל שעועית לבנה ברוטב עגבניות.**  שעועית לבנה, בצל, שום טרי, סלרי, רכז עגבניות Mutti ללא סוכר. |
| **קישוא צלוי ברוטב עגבניות** **עם אפונת גינה.** ללא סוכר. ללא גלוטן. | **קישוא צלוי ברוטב עגבניות.** ללא סוכר. ללא גלוטן. |  | **כרוב אפוי עם רוזמרין ושמן שומשום** או **עם זעתר ושמן זית.** | **קישוא צלוי ברוטב עגבניות** **עם פלפלים צלויים/ ארטישוק צלוי.** ללא סוכר. ללא גלוטן. |
|  | **שעועית ירוקה אפויה עם סילאן וטחינה** |  | **אפונה וגזר/ שעועית ירוקה ברוטב עגבניות** |  |
| **מרקים יומיים** עשירים ומגוונים.  מרק אפונה/ מרק תירס/ מרק עדשים כתומות/ מרק עדשים ושורשים חורפי/ מרק עגבניות/ מרק חרירה/ מרקגזר וקארי אדום ... | | | | |
| התבלינים שלנו מ**חבשוש**. חנות תבלינים מספר 1 בארץ! חלוצים 18 שוק לוינסקי ת"א. קסם! | | | | |
| **מוצרי עגבניות של Mutti**. היחידים ללא סוכר! | | | | |
| שמן זית כתית משובח של **פנקס משק מטעים** מכרמי יוסף. | | | | |
| **טחינה הר ברכה**. הטחינה היחידה! עם לימון טבעי, מים ומלח בלבד. | | | | |
| **סחוג טרי של מנזה**. כוסברה ופטרוזיליה טריים הנטחנים על בסיס יומי עם פלפלים חריפים, שום, שמן, שאטה, מלח ופלפל לבן. | | | | |