



הצעות למנות צמחוניות

אנו מצרפים עבורכם רשימת רעיונות למנות אטרקטיביות, מזינות ובריאות הנמנות ברובן הגדול כחלק מהתפריט של [התזונה הים תיכונית](#) המומלצת ע"י משרד הבריאות.

המנות המודגשות הן המנות הפופולריות ביותר בקרב העובדים, כפי שהעידו ארגונים רבים המאמצים את מיטלס מאנדיי.

בתאבון!

קוביות טופו עם בטטה ברוטב חלב קוקוס

חומס טרי שנעשה במקום עם כל התוספות

מיקס ממולאים במילוי בורגול ושבבי טופו ברוטב עגבניות / פיטריות ממולאות

מרק קובה צמחוני עם טחון מן הצומח/ או אגוזים ופיטריות

סטייק טופו צרוב בגריל מוגש לצד אנטי פסטי

תבשילים ומוקפצים עם נודלס וטופו

תבשילים משתנים של קטניות עם דגן

סביח בתוספת לימון כבוש וסלסה עגבניות

קציצות עדשים טבעוני

אורז, בסגנון מקלובה, עם חצילים, גרגירי חומס, תפוחי אדמה וגזר בתיבול עדין של כמון, הל, וקינמון

ניוקי שלושה צבעים בשום ושמן זית מוקפצים עם פיטריות טריות, תרד ועגבניות שרי

שיפודי טופו על מקל יקיטורי משובצים בירקות עם רוטב טריאקי

שניצלוני טופו

קרפצו' סלק



קובה בטטה במילוי פטריות
תבשיל סייטן פטריות ובצל מקורמל
מיני Roll שווארמה סייטן
מאפה פילו ממולא טופו ירקות עם תרד/מנגולד
המבורגר אורז, עדשים ובטטה המוגש על מצע תפוח אדמה רושטי
מאפה שמרים ממולא שבבי סויה, חצילים וירקות מוקפצים
מעורב סויה
לזניה ירקות עם פתיתי סויה
קיש אישי בסגנון סאנט לורן בשמל עם כרישה ופטריות
מוסקה צמחוניית על בסיס חציל, תפוח אדמה, דוקסל פטריות
שווארמה צימחוניית מוקפצת עם בצל על מצע פיתה פתוחה עם זעתר
תבשיל קטניות עשיר על מצע אורז מלא
תבשיל ניוקי עם טופו, ארטישוק ועגבניות מיובשות
קבב מחלבון צמחי
רביולי בטטה, טורטליני פטריות, פוטוצ'יני וניוקי בתוספת רטבים אלפרדו
פטריות, פרומבורו וסלסלה רוזה.
דים סאם בטטה מוגש עם רוטב סצו'אן
קציצות עדשים וירקות על מצע טחינה וקונפי עגבניות ושום
קציצות קינואה על מצע מסבחה שעועית
חריימה טופו וחומוס
כדורי אורז מטוגנים עם פטריות
חביתת ירק מקמח עדשים בתוספת טחינה ואריסה
ירקות ממולאים (קישוא, פלפל, עגבניה במילוי בורגול וסויה או אורז ועדשים)
בורגול גס עם חלב קוקוס, בסגנון "תאי קארי", מעוטר בשבבי בצל סגול וירקות
שורש (אפשר עם קוביות טופו או גרגירי חומוס)
פינת שף - מוקפצים עם רצועות סויה דמוי בקר/עוף וירקות



שקשוקה טופו ותרד

פריקסה במילוי תפוח אדמה, חצילים וסלסלה

המבורגר מהצומח בלחמנייה עם מגוון תוספות (בצל מטוגן, אבוקדו, מציל קלוי וכו') ופלחי תפוחי אדמה בתנור

"ימי עמים": חגיגת אוכל הודי, וייטנאמי, מקסיקני, יווני על טהרת הצומח

טורטיה במילויים שונים

לזניה או פשטידות צמחית

מקלובה

קובה במילוי סייטן או קטניות - גם עם מרק הולך טוב

סושי צמחוני

פסטה מלאה ברוטב עדשים, בולונז שבבי סויה

פסטייה במילוי ירקות וטופו

פשטידת טופו וירקות