

我们的餐食是在我们的厨房新鲜烹制的。  
您每周都会收到以下餐食的集合。

## 早餐 | 每周 一份

每周将会提供以下选择中的一个作为早餐

西南式欧姆蛋

意式蔬菜蛋饼

法式吐司

蓝莓美式松饼

## 午餐 | 每周 五份

我们为您提供汤羹和沙拉作为午餐，同时配有面包卷。

## 汤羹 | 每周 三份

古巴黑豆汤

白腰豆大麦汤

蘑菇浓汤

焦糖洋葱汤

咖喱红甜菜汤

烟熏三豆汤

碗豆汤

咖喱椰子汤

咖喱胡萝卜汤

欧洲萝卜汤

白豆土豆汤

菠菜浓汤

## 沙拉 | 每周 两份

罗勒通心粉沙拉

绿藜麦沙拉

法罗麦甜菜沙拉

小麦扁豆沙拉

北非小米沙拉配  
薄荷漆树粉

烤鹰嘴豆沙拉配  
羽衣甘蓝

亚洲糙米及毛豆沙拉

黑扁豆香草沙拉

我们所有的  
餐食都是



低钠(盐)并且有益于心脏健康的

我们的膳食从不含贝类或坚果。  
我们的膳食可能含有小麦、鸡蛋、大豆、鱼、乳制品和芝麻。



## 晚餐主食 | 每周五份

所有的正餐均有益于心脏健康，钠含量低，并含有蛋白质，谷物，和蔬菜。  
我们提供不同的主菜

咖喱鹰嘴豆

蔬菜汉堡

炖黑白豆

炖鹰嘴豆

意大利北部烤鳕鱼

甜菜菠菜炖菜

蔬菜炖菜

纯素蔬菜砂锅

咖喱酿辣椒

意大利面藜麦碗

时令蔬菜炖菜

蔬菜浓汤

藜麦玉米饼

酿波多贝罗蘑菇

蘑菇大麦汉堡

烟熏扁豆炖菜

蔬菜汉堡配意大利面

蘑菇烩饭

蔬菜意大利面

南瓜烩饭

## 甜点

我们每周为您提供两份新鲜出炉的自制饼干以及混合水果杯。  
您每年还将收到一个为您定制的生日蛋糕！



我们产品的可持续性

野生捕获的鱼类 | 草饲牛肉 | 单一产地香料 | 零抗生素鸡肉  
我们屋顶花园种植的香料

