

## תפריט טיול- חוצה רמון, אוקטובר 2021:

**יום שישי, 22.10**

### נפגשים בבוקר, קפה של הכרות:

- נס קפה, קפה שחור, תה צמחים
- עוגות תוצרת הבית
- עוגיות למיניהן

### ארוחת בוקר תחת עץ שיטה:

- שקשוקה אמיתית
- לחמניות טריות
- פסטה ורוטב
- סלט ירקות קצוץ וטעים

### ארוחת ערב:

- בשר על האש: שיפודי פרגית במרינדה סודית, כנפיים מתובלות, נקניקיות, צ'וריסוס, קבבים
- פויקה טבעוני עם ירקות שורש, אורז מלא ועדשים
- פיתות
- חומוס
- חמוצים
- סלט ירקות קצוץ
- סלט כרוב אגדי

**יום שבת, 23.10**

### משכימים מוקדם- משהו להתעורר איתו

- נס קפה, קפה שחור, תה צמחים
- עוגיות למיניהן

### ארוחת בוקר בצל הר ארדון:

- פנקייקים
- לחם מטוגן
- סירופ מייפל וסירופ שוקולד
- פסטה ורוטב
- ירקות- למי שרוצה לאזן....

### צהריים על הדרך:

- לחם פרוס
- ממרחים: חומוס, נוטלה, ריבה, גבינה צהובה, טונה, פסטרמה, מיונז, חרדל
- חסה וירקות חתוכים

שימו לב כי התפריט אינו כולל:  
 חטיפים, נשנושים, פירות וכל מה שרוצים לאכול בין הארוחות.  
 מי שתייה- מומלץ להצטייד בשישיות מים, כ-2 ליטר ליום, לאדם.  
 משקאות בכלל- ממותקים או אלכוהוליים- אנא הביאו בהתאם להעדפותיכם.