

תפריט טיול- יומיים

יום שישי

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 או מרק ירקות מחמם את הלב
- פיתות
- חומוס
- חמוצים
- סלט ירקות קצוץ
- סלט כרוב אגדי

יום שבת

משכימים מוקדם- משהו להתעורר איתו

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

ארוחת בוקר מעוררת:

- חביתות
- פנקייקים
- לחם מטוגן
- סירופ מיפל וסירופ שוקולד
- פסטה ורוטב
- וירקות- למי שרוצה לאזן....

צהריים על הדרך:

- סביח של שטח: חצילים מטוגנים, טחינה, סלט וביצים קשות
- כריכים מגוונים: 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 שתיה- מומלץ להצטייד בשישיות מים, כ-2 ליטר ליום, לאדם.
משקאות בכלל- ממותקים או אלכוהוליים- אנא הביאו בהתאם להעדפותיכם.