

תפריט טיול- הר כרכום, דצמבר 2021:

יום שישי, 24.12

נפגשים בבוקר, קפה של הכרות:

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

ארוחת צהריים 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
- מרק ירקות ביתי חם ומפנק
- אורז או פסטה עם רוטב טעים
- פיתות
- חומס
- 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 ממריצה:

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

צהריים אחרי הירידה מההר:

- כריכים מושקעים מאד, למשל:
- כריך חביתה, נוטלה, סלט ביצים, ריבה, גבינה צהובה, טונה, פסטרמה, סביח
- בכריכים המתאימים ישולבו גם מיונז, חרדל, חמוס, 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.

יש אופציה לצמחוניים, טבעוניים ולארגניים- אנא עדכנו אותנו במידה ויש צרכים ייחודיים!