

תפריט טיול- הר כרכום, דצמבר 2022:

יום שישי, 23.12

נפגשים בבוקר, קפה של הכרות:

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

ארוחת צוהריים תחת עץ שיטה:

- שקשוקה אמיתית
- לחמניות טריות
- סלט ירקות קצוץ וטעים
- חביתה למתנגדים

ארוחת ערב:

- בשר על האש: שיפודי פרגית במרינדה סודית, כנפיים מתובלות, נקניקיות, צ'וריסוס, קבבים
- מרק ירקות ביתי חם ומפנק
- אורז צהוב
- פיתות
- חומוס
- חמוצים
- סלט ירקות קצוץ
- סלט כרוב אגדי

יום שבת, 24.12

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:

- סביח של שטח: חצילים מטוגנים, טחינה וביצים קשות בפיתות
- לחם וממרחים: חומוס, נוטלה, ריבה, חמאת בוטנים, טונה, טפנד, חומוס, מיונז וחרדל
- ירקות 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 ולאלרגיים- אנא עדכנו אותנו במידה ויש צרכים ייחודיים!