

תפריט טיול- חוצה מדבר 2022:

במידת הצורך יותאם תפריט גם לצמחונים/טבעונים

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.

יום שלישי, 11.10

נפגשים בבוקר, קפה של הכרות:

- נס קפה, קפה שחור, תה צמחים
- עוגת שוקולד ועוגת תפוזים- תוצרת הבית
- עוגיות למיניהן

ארוחת בוקר תחת עץ שיטה:

- שקשוקה
- לחמניות טריות לטבול ברוטב
- לחם וממרחים
- חביתה למתנגדים
- סלט ירקות קצוץ וטעים

צוהריים על הדרך:

- לחמניות טריות
- ממרחים: נוטלה, ריבה, חמאת בוטנים, גבינה צהובה, טונה, חומוס
- ירקות חתוכים
- גרעיני תירס וחמוצים

ארוחת ערב ראשון:

- שיפודי פרגית במרינדה סודית
- כנפיים מתובלות
- נקניקיות מכל מיני סוגים
- קבבים של הביוקר
- פיתות
- חומוס
- חמוצים
- אורז צהוב ומושקע
- מרק ירקות שמחמם את הלב
- סלט ירקות קצוץ
- סלט כרוב שתמיד רוצים ממנו עוד
- הפתעות ופינוקים

יום רביעי, 12.10

משכימים מוקדם- משהו להתעורר איתו

- נס קפה, קפה שחור, תה צמחים
- עוגות ועוגיות למיניהן

ארוחת בוקר תחת עץ שיטה:

- חביתות, ביצת עין, מקושקשת- רק תבחרו! עם תוספות טעימות והמון ירק
- לחם וממרחים: ריבה, חמאת בוטנים, גבינה צהובה, טונה
- סלט ירקות קצוץ וטעים

צוהריים על הדרך:

- לחם ולחמניות
- ממרחים: נטלה, חומוס, טחינה, חמאת בוטנים, טונה, טפנד, חומוס
- עלי חסה שטופים
- ירקות חתוכים
- פסטרמה ונקניקים
- גרעיני תירס/חומוס/אפונה
- פסטה ו-3 רטבים

ארוחת ערב:

- צ'ילי קון-קרנה של שטח- זהירות פיקנטי!
- עוף בטמפורה שילדים ממש אוהבים
- צ'יפס חם וטרי
- אורז חגיגי
- טורטיות תירס למי שאוהב לגלגל
- סלט ירקות קצוץ
- סלט אבוקדו לטורטייה
- סלט חסה מתקתק

יום חמישי, 13.10

משכימים מוקדם- משהו להתעורר איתו

- נס קפה, קפה שחור, תה צמחים
- עוגות ועוגיות למיניהן

ארוחת בוקר תחת עץ שיטה:

- פנקייקים
- לחם מטוגן
- חביתות למי שמתעקש
- סירופ מייפל וסירופ שוקולד

- וירקות- למי שרוצה לאזן....

צוהריים על הדרך:

- סביח של שטח: חצילים מטוגנים, טחינה וביצים קשות
- לחם וממרחים: חמוס, נטלה, ריבה, חמאת בוטנים, טונה, טפנד, חמוס, מיונז וחרדל
- עלי חסה שטופים
- פסטרמה ונקניקים
- ירקות חתוכים

ארוחת ערב אחרונה- מחכים בסבלנות.....:

- פויקה של ירקות שורש, עדשים ואורז
- פויקה של ירקות שורש, עוף ופרגיות
- תפוחי אדמה מיוחדים במדורה
- חצילים קלויים על האש עם טחינה
- סלט ירקות קצוץ
- סלט קולסלו

יום שישי 14.10

משכימים מוקדם- משהו להתעורר איתו

- נס קפה, קפה שחור, תה צמחים
- עוגות ועוגיות למיניהן

ארוחת בוקר:

- לחם פרוס
- ממרחים: נטלה, ריבה, חמאת בוטנים, גבינה צהובה, טונה, טפנד, חמוס
- ירקות חתוכים

צוהריים תחת עץ שיטה:

- פסטה מבושלת עם מגוון רטבים: רוטב אדום, רוטב שמנת פטריות, רוטב טונה וירקות
- סלט ירקות
- מחשבות על מה נאכל באילת.....
-

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.