

תפריט

הכנות	שישי	חמישי	רביעי/ יער	שלישי	שני	ראשון/ יער
	חלת שבת ממרחים: אבוקדו לבאנה טחינה שמן זעטר וירקות טריים חתוכים	קוסקוס ומרק ירקות עם גרגירי חמוס טחינה ירקות חתוכים	מג'דרה בורגול ועדשים ירקות חתוכים טחינה	קיץ: ירקות העונה בתנור קינואה סלט כרוב טחינה חורף: מרק כתום קינואה נבטוטים	אורז מלא עדשים כתומות סלט קצוץ טחינה	פיתות ממרחים: טחינה, לבנה, אבוקדו, שמן זעטר ירקות חתוכים נבטוטים
				בישול חמוס	עדשים ירוקות לנבטוטים השריית חמוס הנבטת עדשים	במידה ולא יוצאים ליער: קציצות כוסמת אורז רוטב עגבניות, ירקות, חתוכים, טחינה, נבטוטים
						ארוחת בוקר:
	////	////	////	////	////	פירות העונה קרקרים תה צמחים