

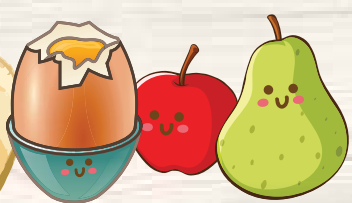
תפריט שבועי



ארוחת מנחה	ארוחת צהרים	ארוחת בוקר	
כריך גבינה פרי שתיה	מרק ירקות + אפונה אורז מג'דרה פשטידה סלט גזר	גבינה + חומוס חביתה סלט ירקות לחם תה צמחים	יום ראשון
כריך חלבה/ ממרח תמרים פרי שתיה	מרק ירקות + גריסים פתיתים קציצות הודו סלט גזר וקולורבי	סלט ביצים + אבוקדו סלט ירקות חומוס + קוטג' לחם תה צמחים	יום שני
כריך ממרח טחינה פרי שתיה	מרק ירקות + חומוס קוסקוס חזה עוף סלט סלק	גבינה + חומוס חביתה סלט ירקות לחם תה צמחים	יום שלישי
כריך חומוס פרי שתיה	מרק ירקות + עדשים כתומות קציצות עוף בורגול סלט מלפפון	גבינה + טחינה ביצה קשה סלט ירקות לחם תה צמחים	יום רביעי
כריך חמאת בוטנים פרי שתיה	אורז/פסטה מרק אורז/שעועית חזה עוף סלט גזר	טונה + חומוס סלט ירקות לחם תה צמחים	יום חמישי
	מאפה הבית + גבינה צהובה ירקות חתוכים	גבינה ירקות לחם	יום שישי

efrat - 054-2241480

4 פעמים בשבוע בשרי!!



בתאבון

