

סקיצה תפריט שבועי מנזה אוכל ביתי

26-11-20	25-11-20	24-11-20	23-11-20	22-11-20
יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
טבעוני. לביבות קישוא, קינואה טנדורי	טבעוני. קובה טבעוני ברוטב דלעת וצימוקים	טבעוני. קובה טבעוני ברוטב דלעת וצימוקים	טבעוני. קובה סלק	טבעוני. לביבות סלק ואגוזי מלך
קדירת עוף נופל בשורשים	קדירת עוף נופל בשורשים	קדירת עוף נופל בשורשים	קדירת עוף נופל בשורשים	קדירת עוף נופל בשורשים
חזה עוף צרוב בטנדורי	חזה עוף צרוב בטנדורי	קציצות בקר ברוטב עגבניות	נתחי חזה עוף צרוב עם ירקות נבטים ואפונה	קדירת עוף נופל בפירות יבשים וסילאן
קובה סלק	רוטב ציידים	רוטב ציידים	קובה חמוסטה	קציצות בקר, עוף וקישואים ברוטב עגבניות
סופריטו נתח בקר בשלל פטריות	פילה דג סלמון במנצ'ורין	חריימה קציצות דגים	סופריטו נתח בקר בשלל פטריות	רוסטביף סינטה
אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
קינואה	פתיתים	קוסקוס מרוקאי	אורז מלא	קינואה
תבשיל שעועית לבנה	דאל עדשים	גרגרי חומס רך רך	דאל עדשים	דאל עדשים
קישוא וארטישוק צלויים ברוטב אדום	תבשיל אפונת גינה וסלרי	מרק ירקות לקוסקוס	שעועית ירוקה אפויה עם סילאן וטחינה גולמית	קישוא ואפונת גינה צלויים ברוטב אדום
מרק תירס	מרק אפונה	מרק שעועית נפוליטני	מרק עדשים כתומות	מרק עגבניות ועדשים שחורות