

## סקיצה תפריט שבועי מנזה אוכל ביתי

14/01/2021	13/01/2021	12/01/2021	11/01/2021	10/01/2021
5.00	4.00	3.00	2.00	1.00
יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
טבעוני. לביבות סלק ואגוזי מלך	<b>טבעוני. קובה טבעוני ברוטב דלעת וצימוקים</b>	<b>טבעוני. קובה טבעוני ברוטב דלעת וצימוקים</b>	טבעוני. קובה סלק	<b>טבעוני. חריימה קציצות טופו</b>
קדירת עוף נופל בשורשים	קדירת עוף נופל בשורשים	קדירת עוף נופל בשורשים	קדירת עוף נופל בשורשים	קדירת עוף נופל בשורשים
חזה עוף צרוב בקארי ירוק ובזיליקום	חזה עוף צרוב בקארי ירוק ובזיליקום	נתחי חזה עוף עם פלפלים ועגבניות שרי	חזה עוף צרוב ברוטב חרדל יין לבן וטימין	חזה עוף צרוב ברוטב חרדל יין לבן וטימין
קובה סלק	<b>צילי קון קארנה</b>	<b>רוטב ציידים</b>	קובה חמוסטה	קציצות בקר, עוף וקישואים ברוטב עגבניות
סופריטו נתח בקר בשלל פטריות	פילה דג סלמון במנצ'ורין	<b>חריימה פילה דג סלמון</b>	פילה דג סלמון במנצ'ורין	טבעוני. לביבות סלק ואגוזי מלך
אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
קינואה עם אפונה	פתיתים	קוסקוס מרוקאי	אורז מלא מג'דרה	קינואה עם אפונה
<b>דאל עדשים</b>	<b>דאל עדשים</b>	<b>גרגרי חמוס רך רך</b>	<b>דאל עדשים</b>	<b>דאל עדשים</b>
<b>תבשיל שעועית לבנה</b>	<b>תבשיל שעועית לבנה</b>	<b>תבשיל שעועית לבנה</b>	<b>תבשיל שעועית לבנה</b>	<b>תבשיל שעועית לבנה</b>
קישוא וארטישוק צלויים ברוטב אדום	כרוב אפוי ברוזמרין ושמן שומשום	מרק ירקות לקוסקוס	שעועית ירוקה אפויה עם סילאן וטחינה גולמית	קישוא צלוי עם שעועית ירוקה ואפונה ברוטב אדום
<b>מרק אפונה</b>	מרק שעועית נפוליטני	מרק חרירה. מרק קטניות עשיר	מרק עדשים כתומות אסייתי	מרק אפונה