

משלוח ראשון – יום א' בין השעות 16:00-19:00

ארוחת ערב יום א'

3 לביבות אפויות - ברוקולי, שקדים וקישואים.
תוספות: אנטיפסטי (מבחר ירקות צלויים) + שעועית ירוקה ברוטב עגבניות

ארוחת בוקר יום ב'

25 גר' צ'יה (להכנת פודינג צ'יה)

ארוחת ביניים ראשונה יום ב'

ירקות טריים חתוכים: גזר, פלפל וקולורבי

ארוחת צהריים יום ב'

צ'יקן קארי - נתחי חזה עוף, פלפלים אדומים ואפונה ירוקה בתבשיל קארי אדום (פיקנטי) וקרם קוקוס.
תוספות: פירה כרובית ובצל צלוי + שעועית ירוקה ופלפלים

ארוחת ביניים שנייה יום ב'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת ערב יום ב'

מרק כתום - מרק טחון וסמיר מבטטה, גזר ודלעת עם קרם קוקוס, ג'ינג'ר וגרידת תפוז.

ארוחת ביניים ראשונה יום ג'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת צהריים יום ג'

פרגית בשום קונפי - נתחי פרגית צלויים במרינדה של שום קונפי.
תוספות: קולי רייס עם גזר, פלפלים ועגבניות + ירקות אפויים: פלפל, ברוקולי, גזר, שום קונפי

ארוחת ביניים שנייה יום ג'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

משלוח שני –
יום ג' בין השעות 16:00-19:00

ארוחת ערב יום ג'

סלט עדשים שחורות - עדשים שחורות, ירקות קלויים: גזר, עגבניות, דלעת ובצל סגול עם עשבי תיבול ברוטב ויניגרט בלסמי והדרים

ארוחת ביניים ראשונה יום ד'

ירקות טריים חתוכים: גזר, פלפל וקולורבי

ארוחת צהריים יום ד'

3 יח' קציצות עוף וכרישה אפויות.

תוספות: קולי רייס עם ירקות ואפונה + אנטיפסטי (מבחר ירקות צלויים)

ארוחת ביניים שנייה יום ד'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת ערב יום ד'

ירקות מאודים על פירה עדשים ובטטה

ארוחת בוקר יום ה'

25 גרם צ'יה (להכנת פודינג צ'יה)

ארוחת ביניים ראשונה יום ה'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

ארוחת צהריים יום ה'

קציצות אפויות מפרגית והודו עם גזר, זוקיני, בצל, כוסברה, כורכום, כמון ומעט שיבולת שועל.

תוספות: קולי רייס עם גזר, זוקיני ובצל + אנטיפסטי (מבחר ירקות צלויים)

ארוחת ביניים שנייה יום ה'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

משלוח שלישי – יום ה' בין השעות 16:00-19:00

ארוחת ערב יום ה'

מרק עדשים כתומות על בסיס עגבניות עם קוביות בטטה, גזר ודלעת

ארוחת ביניים ראשונה יום ו'

ירקות טריים חתוכים: גזר, פלפל וקולורבי

ארוחת צהריים יום ו'

פטריות מוקפצות, שעועית ירוקה, נבטים, רצועות גזר וצנון, מעט אטריות זכוכית (ללא גלוטן), ברוטב אסייתי בתוספת פרגית צלוייה.

ארוחת ביניים שניה יום ו'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

ארוחת בוקר יום ש'

25 גרם צ'יה (להכנת פודינג צ'יה)

ארוחת ביניים ראשונה יום ש'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת ביניים שניה יום ש'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

ארוחת ביניים ראשונה יום א'

שלושה אגוזי מלך, שלושה שקדים ותמר אחד

ארוחת צהריים יום א'

שוקי עוף בפפריקה אדומה וסילאן טבעי.

תוספות: קולי רייס עם גזר, זוקיני ובצל + אנטיפסט (מבחר ירקות צלויים)

ארוחת ביניים שניה יום א'

2 יחידות כדורי תמרים, אגוזים וקקאו בציפוי קוקוס

אופציונלי - ארוחות לשישי ושבט

ניתן להזמין במסגרת המשלוח השלישי ביום חמישי, בתוספת תשלום

ארוחת ערב יום ו'

שווארמה פרגית - פרגית ובצל מוקפצים בתערובת בייתית של תבלינים ארומטיים.

תוספות: קולורבי צלוי + ירקות מאודים

ארוחת צהריים יום ש'

מרק עוף של סבתא - שוק עוף במרק עוף צח עם קוביות של ירקות