

מה התפריט?

תפריט שבועי לדוגמה

יום ז'



שיפוד עוף במרינדה,
בתוספת בורגול ואפונה

יום ה'



שוק עוף בתיבול גריל,
בתוספת קוקוס בליווי מרק ירקות

יום א'



קציצות בקר ברוטב עגבניות,
בתוספת אורז ושעועית לבנה

יום ה'



ספגטי בולונז
עם גרגרי תירס

יום ד'



פילה עוף מצופה בשומשום,
בתוספת פתיתים וגזר גמדי