

Sizhun eus al Lun 13 d'ar Gwener 17 a viz Du 2023

	Lun 13	Meurzh 14	Yaou 16	Gwener 17
DIGOR-PRED		Beterabez ruz dre winêgrena	Saosion gant kignen	
MEUZ	Dalh fer koural ha pato dous	Tartifletez	Pesked an deiz chaous chalotez	Fritadenn vevin gant paprika
GWARNISADUR	Riz giz kreol	Saladenn	Kreien pour	Karotez gant sun
FOURMAJ	Toma Savoia diouzh an troc'h	Yaourt breset saouret lus		Cantal diouzh an troc'h
DIBENN-PRED	Klemantin		Financier	Semoul dre laezh

Sizhun eus al Lun 20 d'ar Gwener 24 a viz Du 2023

	Lun 20	Meurzh 21	Yaou 23	Gwener 24
DIGOR-PRED		Karotez rasklet gant orañjez	Saladenn giz Portugal gant toun ha piz-sizez	Û poazh-kalet gant maonez
MEUZ	Fritadenn yer gant stragon	Chipolataoù	Fritadenn voc'h giz Portugal	Pesked an deiz chaous sitroñs
GWARNISADUR	Flanez legumaj	Krogennigoù	Riz basmati	Pato paredet
FOURMAJ	Kef fourmaj gavr diouzh an troc'h	Yaourt breset saouret kerez		
DIBENN-PRED	Riz dre laezh gant karamel		Quiejadas	Klemantin

Sizhun eus al Lun 27 d'ar Gwener 1 a viz Kerzu 2023

	Lun 27	Meurzh 28	Yaou 30	Gwener 1
DIGOR-PRED	Meskadenn legumaj dre winêgenn		Saladenn doazennoù gant pesto	Daouad ach ha karotez
MEUZ	Fritadenn vevin gant spisoù	Skalopenn yar gant chug	Pesked an deiz chaous giz Holland	Lazagn piz giz Bologna
GWARNISADUR	Piz-bihan karotez	Riz basmati	Kreien pour	Saladenn
FOURMAJ		Camembert		
DIBENN-PRED	Avaloù elstar	Yodenn avaloù/bananez	Flanez ar bastezerien	Dienn karamel