**Seuda Shlishit**

*The Mitzvah*

1. Shemot 16:25

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אִכְלֻהוּ הַיּוֹם כִּי־שַׁבָּת הַיּוֹם לַה' הַיּוֹם לֹא תִמְצָאֻהוּ בַּשָּׂדֶה׃

Then Moses said, “Eat it today, for today is a sabbath of the LORD; you will not find it today on the plain.

1. Shabbat 117b

תָּנוּ רַבָּנַן: כַּמָּה סְעוּדוֹת חַיָּיב אָדָם לֶאֱכוֹל בַּשַּׁבָּת — שָׁלֹשׁ. רַבִּי חִידְקָא אוֹמֵר: אַרְבַּע. אָמַר רַבִּי יוֹחָנָן, וּשְׁנֵיהֶם מִקְרָא אֶחָד דָּרְשׁוּ: ״וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אִכְלוּהוּ הַיּוֹם כִּי שַׁבָּת הַיּוֹם לַה׳ הַיּוֹם לֹא תִמְצָאֻהוּ בַּשָּׂדֶה״. רַבִּי חִידְקָא סָבַר: הָנֵי תְּלָתָא ״הַיּוֹם״ לְבַר מֵאוּרְתָּא, וְרַבָּנַן סָבְרִי: בַּהֲדֵי דְּאוּרְתָּא.

With regard to meals on Shabbat, **the Sages taught** in a *baraita*: **How many meals is a person obligated to eat on Shabbat? Three. Rabbi Ḥidka says: Four. Rabbi Yoḥanan said: And both of them derived** their opinions **from one verse: “And Moses said: Eat it today, for today is Shabbat for God, today you will not find it in the field”** (Exodus 16:25). **Rabbi Ḥidka holds: These three** mentions of the word **today** allude to the number of meals on Shabbat **besides the evening** meal, as Moses spoke on Shabbat morning. **And the Rabbis hold** that these three mentions **include the evening** meal.

1. Levush Orach Chaim 291:1

ויהא זהיר מאד לקיים סעודה שלישית, והיא מן התורה ג"כ, שכן דרשו [שבת קיח ע"א] מדכתיב תלתא זימני היום בפסוק אחד...

One should be very careful to eat Seuda Shlishit, and it is also Biblical, as they explain (in Shabbat 118a) that it is learned out from the three times the word “day” is mentioned in the verse…

1. Responsa of the Maharil 94

דע דג' סעודות נמי דרבנן וקראי דג' היום אסמכתא...

You should know that the mitzva of three meals on Shabbat is rabbinic, and the verse is only an *asmachta*…

1. Aruch Hashulchan Orach Chaim 291:1

ואם אפשר שאינן ממש מן התורה - מכל מקום וודאי מתקנת משה רבינו הם, שכן קיבל מסיני.

And it’s possible that it’s not really in the Torah. Nonetheless, it is certainly an establishment of Moses, that he received it from Sinai.

*What to eat?*

1. Rambam Hilchot Shabbat 30:9

חייב אדם לאכול שלש סעודות בשבת אחת ערבית ואחת שחרית ואחת במנחה, וצריך להזהר בשלש סעודות אלו שלא יפחות מהן כלל, ואפילו עני המתפרנס מן הצדקה סועד שלש סעודות, ואם היה חולה מרוב האכילה או שהיה מתענה תמיד פטור משלש סעודות...

A person is obligated to eat three meals on the Sabbath: one in the evening, one in the morning, and one in the afternoon. One should be extremely careful regarding these three meals, not to eat any less. Even a poor man who derives his livelihood from charity should eat three meals [on the Sabbath]. [Nevertheless,] a person who is sick from overeating, or one who fasts constantly is not obligated to partake of three meals.

1. Shulchan Aruch Orach Chaim 291:1

יהא זהיר מאוד לקיים סעודה שלישית ואף אם הוא שבע יכול לקיים אותה בכביצה ואם אי אפשר לו כלל לאכול אינו חייב לצער את עצמו והחכם עיניו בראשו שלא ימלא בטנו בסעודת הבוקר כדי ליתן מקום לסעודה שלישית:

One should be very cautious to have a third meal, and even if he is satisfied he can fulfill it with about the volume of an egg. And if he cannot eat at all, he need not cause himself discomfort. And a wise person will not fill his stomach with the morning meal, so as to save room for a third meal.

1. Torah of the Mind, Torah of the Heart: Divrei Torah of the Talner Rebbe, pg 15

Parenthetically, the Talner Rebbe explained the designation of the third Shabbos meal as *Shalosh Se’udos* (*three meals*), rather than the grammatically correct “*Se’eudah Shlishis*,” as follows: There is a rabbinic *mitzvah* to eat three meals to honor Shabbos. However, we would eat the first two *se’udos* (Friday night dinner and Shabbos lunch) in any case, to satisfy our hunger. By partaking of the third meal, we demonstrate our intention to honor Shabbos through the *mitzvah* of eating three meals. The third meal thus casts light on our motive for the earlier two. In that sense, it represents as three (*shalosh*) *se’udos*.

1. Shulchan Aruch Orach Chaim 291:5

צריך לעשותה בפת ויש אומרים שיכול לעשותה בכל מאכל העשוי באחד מחמשת מיני דגן וי"א שיכול לעשותה בדברים שמלפתים בהם הפת כבשר ודגים אבל לא בפירות וי"א דאפילו בפירות יכול לעשותה וסברא ראשונה עיקר שצריך לעשותה בפת אא"כ הוא שבע ביותר:

One must use bread. And there are those who say that one may use whatever food is made from the five types of grain (i.e. Wheat, barley, rye, oats, and spelt). And there are those who say that one may use things that go with bread, such as mean and fish, but not with fruit. There are some who say that even fruit may be used. The first opinion is the essence, that one must use bread unless he is really full.

1. Sukka 27a

מַתְנִי׳ רַבִּי אֱלִיעֶזֶר אוֹמֵר: אַרְבַּע עֶשְׂרֵה סְעוּדוֹת חַיָּיב אָדָם לֶאֱכוֹל בַּסּוּכָּה, אַחַת בְּיוֹם וְאַחַת בַּלַּיְלָה. וַחֲכָמִים אוֹמְרִים: אֵין לַדָּבָר קִצְבָה, חוּץ מִלֵּילֵי יוֹם טוֹב רִאשׁוֹן שֶׁל חַג בִּלְבַד...

**MISHNA:** **Rabbi Eliezer says: A person is obligated to eat fourteen meals in the *sukka*** over the course of the seven days of the festival of *Sukkot*, **one during the day** each day **and one at night** each night. **And the Rabbis say: There is no quota** for the number of meals, and one may choose whether or not to eat any of the meals **except for the** meal on the **evening of the first Festival** day **of *Sukkot*,** which one is required to eat in the *sukka*…

תַּנְיָא נָמֵי הָכִי: אִם הִשְׁלִים בְּמִינֵי תַרְגִּימָא — יָצָא.

**That is taught** in a *baraita* **as well: If he compensated by** adding **types of delicacies, he fulfilled his obligation.**

**Melaveh Malkah**

1. Shabbat 119b

אָמַר רַבִּי אֶלְעָזָר: לְעוֹלָם יְסַדֵּר אָדָם שֻׁלְחָנוֹ בְּעֶרֶב שַׁבָּת, אַף עַל פִּי שֶׁאֵינוֹ צָרִיךְ אֶלָּא לִכְזַיִת. וְאָמַר רַבִּי חֲנִינָא: לְעוֹלָם יְסַדֵּר אָדָם שֻׁלְחָנוֹ בְּמוֹצָאֵי שַׁבָּת, אַף עַל פִּי שֶׁאֵינוֹ צָרִיךְ אֶלָּא לִכְזַיִת.

**Rabbi Elazar said: A person should always set his table on Shabbat eve** with all the preparations for an important feast, **even if he only needs** the table set for **an olive-bulk** of food. **And Rabbi Ḥanina said: A person should always set his table at the conclusion of Shabbat,** Saturday night, for a feast in deference to the Shabbat that passed, **even if he only needs** the table set for **an olive-bulk** of food.

1. Shulchan Aruch Orach Chaim 300:1

לעולם יסדר אדם שלחנו במוצאי שבת כדי ללות את השבת אפילו אינו צריך אלא לכזית:

A person must always arrange his table Saturday night in order to escort the Shabbat (out), even though he will only partake of an olive-sized portion.

1. Aruch Hashulchan Orach Chaim 300:2

וטעם סעודה זו כתב הרמב"ם בפרק ל': "כדי לכבד השבת בכניסתו וביציאתו," כלומר שזהו כמלוה את המלך בכבוד סעודה, ולכן נקראת סעודה זו 'מלוה מלכה'... וכתבו שאמרו חכמים שיש אבר אחד באדם ושמו נסכוי, ויש אומרים לוז, ואינו נהנה משום אכילה אלא מאכילת מוצאי שבת כדי ללוות את השבת (לבוש)... וממנו יחיה האדם לעת התחיה...

The reason for this meal, Rambam writes (chapter 30): In order to honour Shabbat in its entrance and exit, for this is like escorting the king with the an honourable meal. Therefore, the meal is called, “Escorting the King”… And the sages say that there is a particular limb, called the *niscoy* or *luz*, and it doesn’t benefit from any food, except for meals on Saturday nights, in order to escort the Shabbat and from this limb a person will be resurrected.

רבים אין נזהרים בסעודה זו, והמקיימה שכרו מרובה, וכל יראי אלקים מתאמצים לקיימה ואוכלין כזית. ונכון לאכול בשר מי שיכול לאכול, ואם לאו - יאכל דגים, שגם זה מאכל חשוב, או פירות טובים כשיש לו. ויאכלם עם פת, ומי שאינו יכול לאכול פת כלל - יקיימה במזונות ובפירות.

Many are not careful about this meal, and one who fulfills it receives great reward. And, all who have fear of G-d should strive to fulfill it and eat an olive size. And, it is appropriate to eat meat if you can. And if not, fish because that is also important, or good fruit if he has. And one should eat this with bread. And, one who cannot eat bread at all – should fulfill this mitzva with cakes or fruit.