



## תפריט דו שבועי 011

שבוע 1	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
חלבון	שניצלונים	קציצות בקר ברוטב	שוקיים עוף	שווארמה	תבשיל שעועית לבנה
מן הצומח	ק חומוס (טבעוני)	בולונז (טבעוני)	ת חומוס (טבעוני)	שווארמה (טבעונית)	
פחמימה	אורז	פסטה (משולב מלא)	קוסקוס (משולב מלא)	פתיתים (משולב מלא)	אורז
ירק / קטניה	אפונה	תירס	מרק ירקות שורש	אפונה וגזר	גזר
אלרגני	שניצל, אורז ושעועית ירוקה	קציצות עוף, פסטה ותירס	שוקיים עוף, אורז ושעועית ירוקה	חזה, אורז ושעועית ירוקה	בולונז, פסטה ותירס
תוספת	ירקות טריים בשלושה צבעים + פרי העונה				

שבוע 2	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
חלבון	שניצל	קציצות בקר ברוטב	קוביות הודו במרינדה	בולונז טבעוני	שוקיים עוף
מן הצומח	ק חומוס (טבעוני)	ק עדשים כתומות	שווארמה (טבעונית)		ק כרובית וברוקולי
פחמימה	אורז	פתיתים (משולב מלא)	קוסקוס (משולב מלא)	פסטה (משולב מלא)	אורז
ירק / קטניה	אפונה וגזר	גזר	מרק ירקות שורש	תירס	שעועית לבנה
אלרגני	שניצל, פירה ואפונה	חזה, אורז ושעועית ירוקה	קציצות בקר, אורז ושעועית ירוקה	בולונז עדשים, פסטה ותירס	בולונז, פסטה ותירס
תוספת	ירקות טריים בשלושה צבעים + פרי העונה				

\*התפריט בהתאם לבקשת הרשות ו/או הגוף המפעיל את צהרון.

מגוון המנות ללא אלרגנים יעודכנו עד לתאריך 31.12.22