תפריט צהרונים 2018-2019

מרכיבי המזון	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
חלבון	קציצות בקר 100% רכיבים טבעיים- ברוטב עגבניות	שניצל מחזה עוף אמיתי בציפוי פירורי לחם	שוקיי עוף צלויים בתנור	קציצות עוף והודו/ חזה עוף בגריל	פילה עוף מצופה / קוביות פרגית
פחמימה	פסטה	אורז בסמטי לבן מאודה	קוסקוס משולב עם חיטה מלאה	פתיתים משולב עם חיטה מלאה	אורז צהוב בסמטי מאודה
ירק חם	תירס עם או בלי גזר	שעועית ירוקה ברוטב עגבניות	קדירת ירקות (קישוא, דלעת, בצל, גזר, סלרי, תפו"א וחומוס)	גזר ננסי	אפונת גינה וגזר/ לקט ירקות
ירקות טריים	מבחר ירקות טריים (מלפפון,עגבניה ופלפל)	מבחר ירקות טריים (מלפפון,עגבניה ופלפל)	מבחר ירקות טריים (מלפפון,עגבניה ופלפל)	מבחר ירקות טריים (מלפפון,עגבניה ופלפל)	מבחר ירקות טריים (מלפפון,עגבניה ופלפל)
פרי	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה
לחם	לחם מחיטה מלאה ולחם אחיד	לחם מחיטה מלאה ולחם אחיד	לחם מחיטה מלאה ולחם אחיד	לחם מחיטה מלאה ולחם אחיד	לחם מחיטה מלאה ולחם אחיד
ממרחים	חומוס/ טחינה/ תמרים/ טחינת שוקולד	חומוס/ טחינה/ תמרים/ טחינת שוקולד	חומוס/ טחינה/ תמרים/ טחינת שוקולד	חומוס/ טחינה/ תמרים/ טחינת שוקולד	חומוס/ טחינה/ תמרים/ טחינת שוקולד