

## תפריט צהרונים 2019-2020

| מרכיבי המזון       | יום ראשון  | יום שני  | יום שלישי  | יום רביעי  | יום חמישי  |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| <b>חלבון</b>       | בולונז/שניצל   | קציצות בקר ברוטב/שניצל                                   | שוקי עוף צלויים בתנור                                    | קציצות עוף והודו/ קוביות פרגית צליות                     | מדליוני עוף / שיפודי פילה עוף ברוטב ברביקיו              |
| <b>פחמימה</b>      | פסטה/ספגטי/ תפוא"א זעיר אפוי בתנור                       | אורז בסמטי לבן מאודה                                     | קוסקוס משולב עם חיטה מלאה                                | פתיתים משולב עם חיטה מלאה                                | אורז צהוב בסמטי מאודה                                    |
| <b>ירק חם</b>      | גזר ננסי טבעי ברוטב                                      | גרעיני תירס עם קוביות גזר                                | קדירת ירקות (קישוא, דלעת, בצל, גזר, סלרי, תפוא"א וחומוס) | שעועית ירוקה או צהובה עם רוטב עגבניות                    | אפונת גינה וגזר/ לקט ירקות מבושל                         |
| <b>ירקות טריים</b> | מבחר ירקות טריים   | מבחר ירקות טריים   | מבחר ירקות טריים   | מבחר ירקות טריים   | מבחר ירקות טריים   |
| <b>פרי</b>         | פרי העונה  | פרי העונה  | פרי העונה  | פרי העונה  | פרי העונה  |
| <b>לחם</b>         | לחם פרוס ולחם אחיד מחיטה מלאה                            | לחם פרוס ולחם אחיד מחיטה מלאה                            | לחם פרוס ולחם אחיד מחיטה מלאה                            | לחם פרוס ולחם אחיד מחיטה מלאה                            | לחם פרוס ולחם אחיד מחיטה מלאה                            |
| <b>ממרחים</b>      | חומוס/ טחינה/ סילאן/ טחינת שוקולד ללא סוכר, אבוקדו בעונה | חומוס/ טחינה/ סילאן/ טחינת שוקולד ללא סוכר, אבוקדו בעונה | חומוס/ טחינה/ סילאן/ טחינת שוקולד ללא סוכר, אבוקדו בעונה | חומוס/ טחינה/ סילאן/ טחינת שוקולד ללא סוכר, אבוקדו בעונה | חומוס/ טחינה/ סילאן/ טחינת שוקולד ללא סוכר, אבוקדו בעונה |

\*יום בחודש-ארוחת פיקניק

\*בימים של פסטה תגיע גם פסטה ברוטב בנפרד

\*בתפריט ישולבו גם קלחוני תירס

\*מנות צמחוניות אפשריות: שניצל תירס, קציצות עדשים, קציצות חמוציות, לביבות עדשים וקינואה

\*יש אפשרות במקום ירק חם- לביבת ירק