ספטמבר 2019

**תפריט לשנת הלימודים תשע"ט- ראשל"צ:**

**שבוע 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **יום א'** | **יום ב'** | **יום ג'** | **יום ד'** | **יום ה'** |
| **מנה עשירת חלבון** | רצועות עוף ברוטב | קציצות בקר | שוקי עוף ברוטב | שווארמה צמחית | שניצל |
| **דגנים** | מפתול (פתיתים+בורגול) | אורז (70/30) | קוסקוס מלא | פסטה (פלוס)+רוטב עגבניות | אורז (70/30) |
| **ירקות חיים** | מלפפון, עגבנייה, פלפל | מלפפון, עגבניה, גזר | מלפפון, עגבנייה, פלפל | מלפפון, עגבניה, גזר | מלפפון, עגבניה, פלפל |
| **ירקות מבושלים** | אפונה+גזר | שעועית ירוקה ברוטב עגבניות | לקט ירקות לקוסקוס | גזר גמדי | שעועית לבנה ברוטב עגבניות |
| **פרי** | יוגשו חמישה סוגי פרי שונים בשבוע |
| **שתייה** | מים | מים | מים | מים | מים |

**שבוע 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **יום א'** | **יום ב'** | **יום ג'** | **יום ד'** | **יום ה'** |
| **מנה עשירת חלבון** | קציצות עוף | שוקי עוף במרינדה | שניצל | קציצות בקר | שווארמה |
| **דגנים** | קוסקוס | אורז 70/30 | פתיתים (50/50) | פסטה (פלוס)+רוטב עגבניות | אורז 70/30 |
| **ירקות חיים** | עגבנייה, מלפפון, פלפל | עגבניה, מלפפון וגזר | עגבניה, מלפפון, פלפל | עגבנייה, מלפפון, גזר | מלפפון, עגבנייה, פלפל |
| **ירקות מבושלים** | מרק לקוסקוס | שעועית ירוקה ברוטב עגבניות | תבשיל עדשים | גזר גמדי | אפונה ברוטב עגבניות |
| **פרי** | יוגשו חמישה סוגי פרי שונים בשבוע |
| **שתייה** | מים | מים | מים | מים | מים |

* **יסופקו פירות לצהרונים- חמישה סוגים בשבוע**
* **יסופק לחם מחיטה מלאה.**
* **ממרחים שיסופקו ל: טחינה, חומוס, טונה, חמאת בוטנים ללא סוכר.**