**תפריט דו- שבועי**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ימים** | | | **א** | | **ב** | **ג** | | **ד** | | | **ה** | | | **ו** | |
| **ארוחת בוקר** | | | | | | | | | | | | | | | |
| מוצר חלב | | | קוטג' | | גבינה לבנה | קוטג' | | גבינה לבנה | | | גבנ"צ +קוטג' | | | גבינה לבנה | |
| תוספות וממרחים | | | ביצה קשה | | טונה | טחינה/אבוקדו | | חביתה | | | טחינה/זיתים | | | סלט ביצים | |
| ירקות | | | סלט | | סלט | סלט | | סלט | | | סלט | | | סלט | |
| לחם | | | אחיד | | אחיד | אחיד | | אחיד | | | אחיד | | | חלה | |
| שתייה | | | מים | | מים | מים | | מים | | | מים | | | מים | |
| **ארוחת צהריים** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ימים | א | | | ב | | ג | | ד | | ה | | | ימים | | |
| מנה עיקרית | קציצות עוף | | | צלי עוף | | קציצות עוף | | שניצל | | שווארמה | | |  | | |
| תוספת פחמימה | פתיתים | | | מג'דרה | | פסטה | | אורז אדום | | קוסקוס | | |  | | |
| ירק מבושל | גזר גמדי | | | ש. צהובה | | אפונה וגזר | | שעועית לבנה/יר | | לקט ירקות | | |  | | |
| סלט ירקות | מלפפונים ועגבניות | | | מלפפונים ועגבניות | | מלפפונים ועגבניות | | מלפפונים ועגבניות | | מלפפונים ועגבניות | | |  | | |
| **ארוחת מנחה** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ימים** | | | **א** | | **ב** | **ג** | | **ד** | | | **ה** | | |  | |
| לחם | | | לחם אחיד | | לחם אחיד | לחם אחיד | | לחם אחיד | | | לחם אחיד | | |  | |
| ממרח | | | חומוס | | שוקולד | גבינה לבנה | | חלווה | | | חומוס | | |  | |
| פרי | | | פרי | | פרי | פרי | | פרי | | | פרי | | |  | |
|  | | |  | |  | **ארוחת בוקר שבוע שני** | |  | | |  | | |  | |
| **ימים** | | | **א** | | **ב** | **ג** | | **ד** | | | **ה** | | | **ו** | |
| מוצר חלב | | | גבינה לבנה | | קוטג' | גבנצ+גבינה לבנה | | גבינה לבנה | | | קוטג' | | | גבינה לבנה | |
| תוספות וממרחים | | | טונה | | חביתה | חומוס | | טחינה/אבוקדו | | | ביצה קשה | | | טחינה/זיתים | |
| ירקות חתוכים | | | סלט | | סלט | סלט | | סלט | | | סלט | | | סלט | |
| לחם | | | אחיד | | אחיד | אחיד | | אחיד | | | אחיד | | | חלה | |
| שתייה | | | מים | | מים | מים | | מים | | | מים | | | מים | |
| **ארוחת צהריים** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ימים | | א | | | ב | | ג | | ד | | | ה | | |  |
| מנה עיקרית | | קציצות עוף | | | עוף בתנור | | קציצות בקר | | גולש הודו | | | חזה עוף | | |  |
| תוספת פחמימה | | אורז | | | פסטה | | קוסקוס | | אורז | | | פתיתים | | |  |
| ירק מבושל | | ש.יקוקה/לבנה | | | אפונה | | לקט קוסקוס | | גזר גמדי | | | ש. צהובה/ירוקה | | |  |
| ירקות | | עגבניות ומלפפונים | | | עגבניות ומלפפונים | | עגבניות ומלפפונים | | עגבניות ומלפפונים | | | עגבניות ומלפפונים | | |  |
| **ארוחת מנחה** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ימים | | | **א** | | **ב** | **ג** | | **ד** | | | **ה** | | |  | |
| לחם | | | לחם אחיד | | לחם אחיד | לחם אחיד | | לחם אחיד | | | לחם אחיד | | |  | |
| ממרח | | | שוקולד/חלבה | | חומוס | שוקולד/ריבה | | חומוס | | | גבינה לבנה | | |  | |
| פרי | | | פרי | | פרי | פרי | | פרי | | | פרי | | |  | |
| \*יוגשו 3 סוגי פרי שונים בשבוע: תפו"ע, אגס, בננה, אבטיח או מילון לפי העונה | | | | | | | | | | | | | | | |