**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 |