

המחלקה לאיכות ובטיחות מזון ותזונה

אוקטובר – דצמבר 2021

תפריט לצהרונים גני ילדים תשפ"ב - דליקייט

שבוע 1:

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
כדורי בשר ברוטב עגבניות	שוקי עוף אפויים בתנור	קוביות חזה הודו	קציצות עוף	שניצל הודו מנתח שלם אפוי	מנה עשירת חלבון
קוסקוס 50% מלא	אורז מלא 30%	פסטה 50% מלאה	פתיתים 50% מלא	אורז מלא 30%	דגנים
מרק ירקות לקוסקוס	אפונה וגזר	גזר גמדי	שעועית ירוקה	אפונה ברוטב עגבניות	ירקות מבושלים
כדורי בשר טבעונים	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	חזה בגריל	קציצות עדשים כתומות	שניצל דק מהצומח	צמחוני
קציצות בקר	שוקיים עוף	חזה בגריל	קציצות עוף	שניצל	ללא אלרגנים
שלושה סוגי ירקות					ירקות טריים
לחם מלא ממרחים: טחינה, חמוס וחמאת בוטנים פירות העונה					ארוחת מנחה

שבוע 2:

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
כדורי בשר ברוטב עגבניות	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	שוקי עוף אפויים בתנור	שניצל מנתח שלם	שווארמה	מנה עשירת חלבון
אורז מלא 30%	קוסקוס 50% מלא	פסטה 50% מלאה	אורז מלא 30%	פתיתים 50% מלא	דגנים
אפונה וגזר	מרק ירקות לקוסקוס	שעועית צהובה	שעועית ירוקה	גזר גמדי	ירקות מבושלים
קציצות עדשים כתומות	תבשיל שעועית לבנה	חזה בגריל	תבשיל עדשים	כדורי בשר טבעוניים	צמחוני
קציצות בקר	גרגרי חמוס ומג'דרה	שוקי עוף	שניצל	קציצות עוף	ללא אלרגנים
שלושה סוגי ירקות					ירקות טריים
לחם מלא ממרחים: טחינה, חמוס וחמאת בוטנים פירות העונה					ארוחת מנחה

אליסה בקשטיין
דיאטנית קלינית
מ.ר 128256

* יוספקו 5 סוגי פירות בשבוע
* ממרחים חלופיים לגנים עם אלרגיות: טונה וממרח תמרים