

תפריט דו שבועי לצהרונים מתנ"ס דרום

נתניה תשע"ז- תשע"ח

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	
שניצל חזה עוף מנתח שלם	קציצות בקר ברוטב עגבניות	שוקיי עוף צלויים	כדורי פלאפל אפוי/ תבשיל שעועית לבנה ברוטב עגבניות	קציצות עוף	חלבונים
פסטה מקמח חיטה מלאה	אורז בסמטי לבן	קוסקוס מחיטה מלאה 100%	פיתה מחיטה מלאה/ אורז בסמטי צהוב	פתיתים 30% חיטה מלאה	פחמימות
שעועית ירוקה ברוטב עגבניות	גרעיני תירס וגזר	מרק ירקות עשיר עם גרגירי חומוס, בצל, דלעת, קישוא, גזר, סלרי	ירקות טריים או גזר ננסי	אפונת גינה עם קוביות גזר	ירק חם
עגבניה, מלפפון, פלפל צבעוני+ גזר/קולורבי/לימון					ירקות טריים
תפוח	בננה	פרי הדר	אגס	שזיף	פרי
לחם מקמח חיטה מלא					לחם
סלט טחינה, חומוס ואבוקדו בעונה					ממרחים

**אין להגיש כלל קטשופ וממרחים מתוקים!!!
ספק המזון: "זר מטעמים", נתניה**

תפריט זה מאושר על ידי הדיאטנית יעל היינמן-ברמן, M.A.
מ.ר 11-106991

תפריט דו שבועי לצהרונים מתנ"ס דרום

נתניה תשע"ז- תשע"ח

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	
בולונז מבשר בקר	נתח חזה עוף שלם בגריל	שוקיי עוף צלויים	המבורגר פלאפל אפוי / קובה צמחוני	שיפודי הודו	חלבונים
פסטה מקמח חיטה מלאה	אורז בסמטי לבן	קוסקוס מחיטה מלאה 100%	אורז בסמטי צהוב או קלחוני תירס	פתיתים 30% חיטה מלאה	פחמימות
שעועית ירוקה ברוטב עגבניות	גרעיני תירס וגזר	מרק ירקות עשיר עם גרגירי חומוס, בצל, דלעת, קישוא, גזר, סלרי	תבשיל עדשים ירקות עם תירס או שעועית ירוקה	אפונת גינה עם קוביות גזר	ירק חם
עגבניה, מלפפון, פלפל צבעוני+ גזר/קולורבי/לימון					ירקות טריים
תפוח	בננה	פרי הדר	אגס	שזיף	פרי
לחם מקמח חיטה מלא					לחם
סלט טחינה, חומוס ואבוקדו בעונה					ממרחים

**אין להגיש כלל קטשופ וממרחים מתוקים!!!
ספק המזון: "זר מטעמים", נתניה**

תפריט זה מאושר על ידי הדיאטנית יעל היינמן-ברמן, M.A.
מ.ר 11-106991