

תפריט "רשת פנאי וקהילה"

מתנ"סים בדרום נתניה תשע"ו- תשע"ז

יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
חלבונים	שניצל חזה עוף/ בולונז מבשר בקר	קציצות בקר ברוטב עגבניות/קציצות עוף	שוקי עוף צלויים	קציצה צמחונית/שניצל דג	שיפודי הודו יקטורי/ שווארמה
פחמימות	פתיתים עם בורגול	אורז בסמטי לבן	קוסקוס מחיטה מלאה. 100%	פתיתים מחיטה מלאה 60%	אורז בסמטי צהוב
ירק חם	שעועית ירוקה ברוטב עגבניות	גרעיני תירס ומעט גזר גמדי	לקט ירקות עשיר עם גרגירי חומס, דלעת, קישוא, גזר, סלרי	גזר ננסי/ שעועית צהובה ברוטב עגבניות	אפונת גינה עם קוביות גזר
ירקות טריים	עגבניה, מלפפון, גזר, גמבה, קולורבי, לימון	עגבניה, מלפפון, גזר, גמבה, קולורבי, לימון	עגבניה, מלפפון, גזר, גמבה, קולורבי, לימון	עגבניה, מלפפון, גזר, גמבה, קולורבי, לימון	עגבניה, מלפפון, גזר, גמבה, קולורבי, לימון
פרי	תפוח	מלון	נקטרינה	בננה	אפרסק
לחם שחור אחיד פרוס	לחם שחור + לחם מלא	לחם שחור + לחם מלא	לחם שחור + לחם מלא	לחם שחור + לחם מלא	לחם שחור + לחם מלא
ממרחים	חומס/טחינה אבוקדו/טונה	חומס/טחינה אבוקדו/טונה	חומס/טחינה אבוקדו/טונה	חומס/טחינה אבוקדו/טונה	חומס/טחינה אבוקדו/טונה

לא יוגש כלל קטשופ וממרחים מתוקים!!!

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

יעל היינמן-ברמן
ע.פ. 02886679-6