



תפריט שבועי

לפי תזונאית (באישור המפקחת החינוכית)

ארוחת מנחה	ארוחת צהריים	ארוחת בוקר	יום ראשון
כריך עם ממרח גבינה פרי העונה מים	מרק ירקות ועדשים ספגטי ברוטב לבן שניצל תירס סלט גמבות	כריך חביתה גבינה / שמנת סלט ירקות	
כריך עם שוקולד פרי העונה מים	מרק אפונה אורז קציצות עוף ברוטב אדום סלט סלק	כריך טונה עם מיונד מלפפון חמוץ ממרח חומוס ירקות חתוכים	יום שני
<u>עוגה</u> שבוע א': רולדת שמרים שבוע ב': ביסקוויט שבוע ג': עוגת שוקולד מים	מרק גריסים קציצות דגים פסטה ברוטב אדום סלט מלפפון	כריך ביצה קשה ממרח חומוס סלט ירקות	יום שלישי
כריך עם תמרים פרי העונה מים	מרק ירקות וחומוס קוסקוס כרעיים סלט גזר מגורד	כריך סלט ביצים ירקות חתוכים	יום רביעי
כריך עם ממרח חומוס פרי העונה מים	מרק שעועית וירקות אורז כרעיים ברוטב צהוב סלט סלק	אבוקדו (בעונה) גבינה צהובה גבינה ירקות חתוכים	יום חמישי
	מרק ירקות ופתייתים	קורנפלקס עם חלב	יום שישי
	מרק ירקות טחון עם עוף	פירות טחונים עם תמרים וטחינה גולמית	תינוקות

יערה בן הרא"ש
דיאטנית קלינית B.Sc
מ.ר. 11-108370