

## תפריט B

### שבוע א' + ג'

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
נתחי עוף בסגנון שווארמה	קציצות בשר ברוטב	שוקיים	צ'ונגו	קציצות עוף ברוטב	עיקרית
בורגול עבה	אורז מלא 30/70	קוסקוס מלא/ בורגול דק	פסטה מלאה + רוטב בצד	אורז בן גוריון	פחמימה
לקט ירקות כפרי	גזר גמדי	מרק לקוסקוס	שעועית ירוקה ללא רוטב	אפונה ללא רוטב	ירק מבושל
שווארמה סויה עם תבשיל גרגירי חומוס בירקות	תבשיל עדשים ירקות	בולונז צמחי ושעועית לבנה	קציצות בורגול עם עדשים	קציצות ירק עם שעועית לבנה	צמחוני/טבעוני פרטני
שניצל, פירה ושעועית לבנה ברוטב עגבניות	פרגיות, אורז ושעועית ירוקה	קציצות עוף, פסטה ותירס חם	שוקיים, אורז ואפונה וגזר	בולונז, פסטה ותירס חם	מנה לאלרגניים
לחם מלא/אחיד	לחם מלא/אחיד	לחם מלא/אחיד	לחם מלא/אחיד	לחם מלא/אחיד	לחם

### שבוע ב' + ד'

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
קציצות הודו ברוטב	שוקיים	צ'ונגו	קציצות עוף ברוטב	בולונז בשרי	עיקרית
אורז בן גוריון	קוסקוס מלא/בורגול דק	פתיתים 50/50	אורז 30/70	פסטה מלאה	פחמימה
שעועית ירוקה ללא רוטב	מרק לקוסקוס	אפונה ללא רוטב	לקט ירקות כפרי	גזר גמדי	ירק מבושל
שווארמה סויה עם תבשיל גרגירי חומוס בירקות	תבשיל עדשים ירקות	בולונז צמחי ושעועית לבנה	קציצות בורגול עם עדשים	קציצות ירק עם שעועית לבנה	צמחוני/טבעוני פרטני
שניצל, פירה ושעועית לבנה ברוטב עגבניות	פרגיות, אורז ושעועית ירוקה	קציצות עוף, פסטה ותירס חם	שוקיים, אורז ואפונה וגזר	בולונז, פסטה ותירס חם	מנה לאלרגניים
לחם מלא/אחיד	לחם מלא/אחיד	לחם מלא/אחיד	לחם מלא/אחיד	לחם מלא/אחיד	לחם



דגשים לתפריט B :

.1

