1.9.2021

שרון חיזבון
דאאמות קלטות

תפריט מודיעין תשפ"ב 2021-2022

שבוע א' + ג'

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

שבוע ב' + ד'

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