



**תפריט דו שבועי 011 – תפריט סחלבים ספטמבר 2023**

חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	<u>שבוע 1</u>
שניצלונים	שעועית לבנה	קציצות בקר ברוטב	שווארמה הודו	קציצות עוף ברוטב	חלבון
ק כרובית וברוקולי		ק.עדשים	תבשיל עדשים כתומות	ק חומוס (טבעוני)	מן הצומח
פתיתים (משולב מלא)	קוסקוס (משולב מלא)	פסטה (משולב מלא)	בורגול	אורז	פחמימה
אפונה וגזר	מרק ירקות שורש	גזר גמדי	אפונה ברוטב עגבניות	תירס	ירק / קטניה
שניצל, פירה ואפונה	בולונז עדשים, פסטה ותירס	קציצות בקר, פסטה ושעועית ירוקה	חזה, אורז ושעועית ירוקה	קציצות עוף, פתיתים ותירס	אלרגני
<u>ירקות טריים בשלושה צבעים + פרי העונה</u>					תוספת

חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	<u>שבוע 2</u>
שניצלונים	בולונז טבעוני	שוקיים עוף	קציצות בקר ברוטב	שווארמה הודו	חלבון
ק כרובית וברוקולי		תבשיל חומוס	ק עדשים כתומות	ק חומוס (טבעוני)	מן הצומח
אורז	פסטה (משולב מלא)	קוסקוס (משולב מלא)	בורגול	פתיתים (משולב מלא)	פחמימה
שעועית לבנה	תירס	מרק ירקות שורש	גזר גמדי	אפונה וגזר	ירק / קטניה
שניצל, פירה ואפונה	בולונז עדשים, פסטה ותירס	שוקיים עוף, אורז וגזר גמדי	קציצות בקר, אורז ושעועית ירוקה	חזה, אורז ושעועית ירוקה	אלרגני
<u>ירקות טריים בשלושה צבעים + פרי העונה</u>					תוספת

אורטל דביר  
דיאטנית קלינית ומנהלת פרויקטים  
החברה למשק וכלכלה  
מייר 11-133269