

תפריט ארוחת צהריים

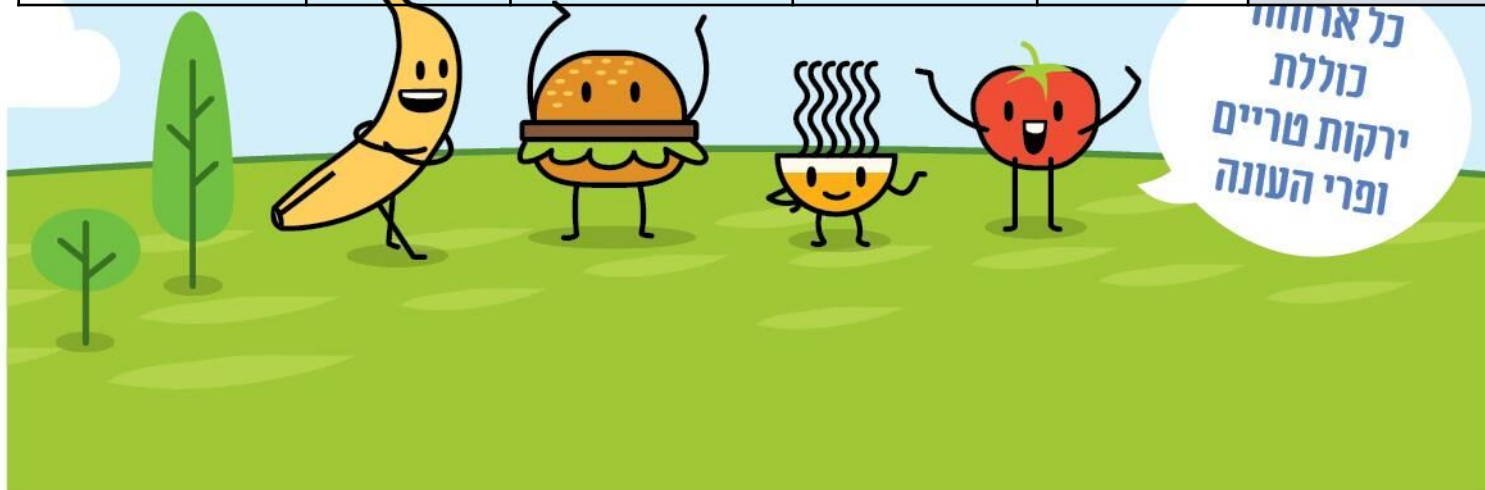
שם הספק:
הלפגוט

תאריכים: ספטמבר: 25/9/22-29/9/22, 28/8/22-1/9/22 אוקטובר: 23/10/22-27/10/22 נובמבר: 20/11/22-24/11/22
דצמבר: 18/12/22-22/12/22

שבוע 1	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	שניצלון עוף	קציצות הודו	עוף צלוי	שווארמה עוף	שעועית לבנה <u>בחורף: חמין</u>
פחמימה	תפזורת: ספגטי חמגשית: פסטה ברוטב עגבניות	פתיתים בצורת אורז 30% מלא	קוסקוס 50% מלא	בורגול	אורז לבן
תוספת חמה	אפונה ירוקה <u>בחורף בתפזורת:</u> <u>מרק כתום</u>	קישואים ברוטב	ירקות לקוסקוס <u>בחורף בתפזורת:</u> <u>מרק ירקות</u>	שעועית ירוקה ברוטב	גזר גמדי <u>בחורף: חמין</u>
צמחוני/טבעוני	שניצל מהצומח	טחון טבעוני	תבשיל חומס	רצועות עוף טבעוניות בתיבול גריל עוף	שעועית לבנה
ללא אלרגנים	שניצל אורז תירס ואפונה	בולונו פסטה ותירס	שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה	שעועית לבנה אורז מלא ואפונה

תאריכים: ספטמבר: 4/9/22-8/9/22 אוקטובר: 30/10/22-3/11/22, 2/10/22-6/10/22 נובמבר: 27/11/22-1/12/22
דצמבר: 25/12/22-29/12/22

שבוע 2	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	קציצות עוף	שניצלון הודו	בייש: עוף צלוי גנים: שעועית לבנה	שווארמה עוף	עוף צלוי בתנור
פחמימה	פתיתים 30% מלאים	פסטה ברוטב עגבניות	אורז+תירס	מפתול	קוסקוס 50% מלא
תוספת חמה	אפונה	שעועית צהובה ברוטב <u>בחורף בתפזורת:</u> <u>מרק אפונה</u>	בייש: שעועית לבנה גנים: גזר גמדי	אפונה וגזר	ירקות לקוסקוס (לביס 50% חומס) <u>בחורף בתפזורת: מרק</u> <u>ירקות</u>
צמחוני/טבעוני	טחון מהצומח	שניצל מהצומח	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה	תבשיל חומס
ללא אלרגנים	בולונו פסטה ותירס	שניצל אורז תירס ואפונה	ביס: שוקיים עוף קינאה ושעועית צהובה גנים: שעועית לבנה אורז מלא ואפונה	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה	שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה



שבוע 3	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	קציצות הודו	בי"ס: שניצל תירס גנים: שעועית לבנה	שווארמה עוף	עוף בתנור	שניצלון עוף
פחמימה	פתיתים בצורת אורז 30% מלא	אורז לבן	מפתול	קוסקוס 50% מלא	תפוזות: ספגטי חמגשית: פסטה ברוטב עגבניות
תוספת חמה	גזר גמדי	קישואים ברוטב	שעועית ירוקה ברוטב	ירקות לקוסקוס	אפונה ירוקה לתפוזות בחורף: <u>מרק אפונה</u>
צמחוני/טבעוני	טחון טבעוני	שניצל תירס	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה	תבשיל חומוס	שניצל מהצומח
ללא אלרגנים	בולונו פסטה ותירס	שעועית לבנה אורז מלא ואפונה	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה	שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה	שניצל אורז תירס ואפונה

תאריכים: ספטמבר: 18/9/22-22/9/22 אוקטובר: 16/10/22-20/10/22 נובמבר: 13/11/22-17/11/22 דצמבר: 11/12/22-15/12/22

שבוע 4	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	קציצות עוף	שניצל הודו	בי"ס: עוף צלוי גנים: שעועית לבנה	שווארמה עוף	עוף צלוי
פחמימה	פתיתים 30% מלאים	פסטה ברוטב עגבניות	אורז	בורגול	קוסקוס 50% מלא
תוספת חמה	אפונה	שעועית צהובה ברוטב <u>בחורף בתפוזות: מרק עדשים</u>	בי"ס: שעועית לבנה גנים: גזר גמדי	שעועית ירוקה ברוטב	ירקות לקוסקוס (לביס 50% חומוס)
צמחוני/טבעוני	טחון מהצומח	שניצל מהצומח	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה	תבשיל חומוס
ללא אלרגנים	בולונו פסטה ותירס	שניצל אורז תירס ואפונה	ביס: שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה גנים: שעועית לבנה אורז מלא ואפונה	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה	שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה

הערות:

22/9/22 - כ"ו באלול, יום חמישי - פלאפל, פיתה, תפוח אדמה פריזיאן, חומוס.
26/10/22 - א' חשוון, יום רביעי - שניצלון עוף, פיתה, תפוח אדמה פריזיאן, לגנים - חומוס, לבתי ספר - קטשופ מופחת סוכר.
24/11/22 - ל' בחשוון, יום חמישי - שווארמה, פיתה, תפוח אדמה פריזיאן, חומוס לכולם.
19/12/22 - כ"ה בכסלו, יום שני - שניצל הודו, פיתה, גרגירי תירס, לגנים - חומוס, לבתי ספר - קטשופ מופחת סוכר.
1.9 יש לספק שניצל עוף, ספגטי/פסטה ברוטב עגבניות ואפונה.
28.9 יש לספק התפריט של ה-25.9 וב-29.9 יסופק התפריט של ה-26.9. (אחרי ראש השנה)
6.10.22 יסופק התפריט של ה-3.10.22 (אחרי כיפור)
27.12.22 יסופק התפריט של ה-25.12.22 וב-29.12.22 יסופקו שוקיים לכולם. (אחרי חנוכה)
19.10 יסופקו התפריט של ה-16.10 (אחרי סוכות), ב-20.10 יסופקו שוקיים לכולם

לידיעת הצוות החינוכי!

- על הספק להכניס את האוכל לתוך הג'ביה"ס.
- על הספק להביא את האוכל עד חצי שעה לפני זמן הארוחה ולא יותר משעתיים קודם.
- על הספק לספק לפחות 3 סוגי פרי בשבוע.
- במידה ויש ילדים עם רגישות/אלרגיה יש לדווח על כך לרכזי הרשות ו/או הצהרון.

אסתי חליזוב
מס' רישיון 11-165960
תזונאית מחוז מרכז
תוכנית ההזנה הלאומית

