

תפריט ארוחת צהריים

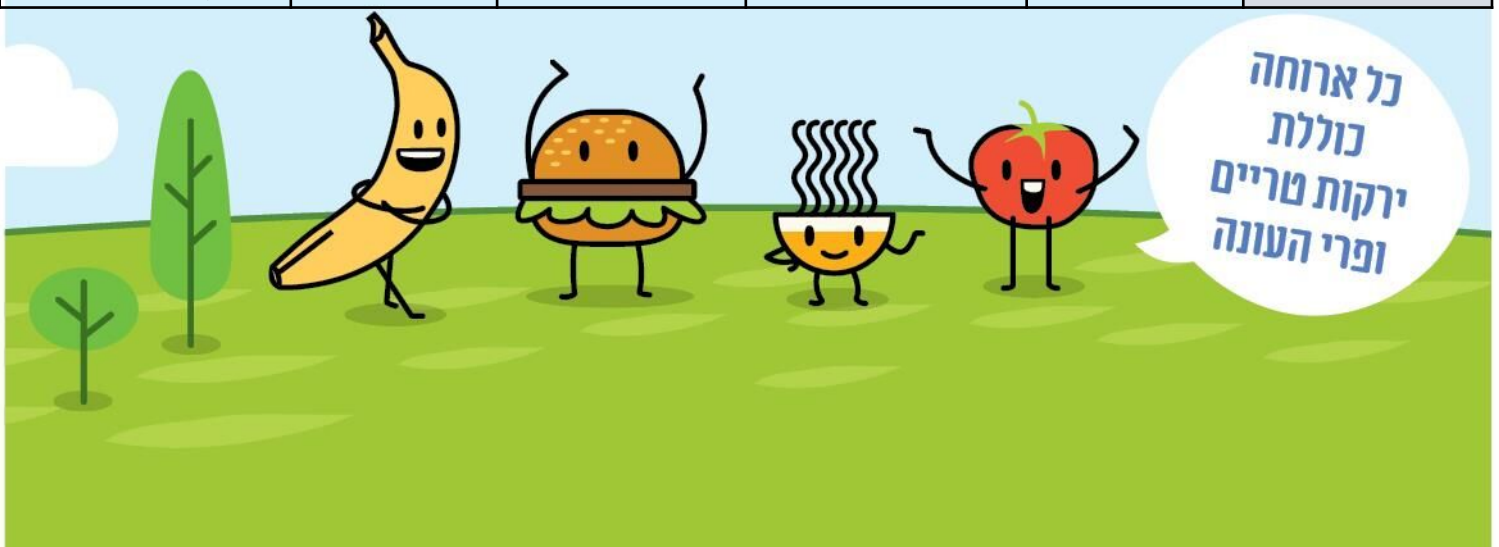
שם הספק:
קמח תורה

תאריכים: ספטמבר: 28/8/22-1/9/22, 25/9/22-29/9/22 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 הודו	קציצות עוף	שעועית לבנה ברוטב	עוף צלוי	שווארמה עוף
פחמימה	ספגטי/ פסטה ברוטב עגבניות	אורז ותירס	פתיתים עגולים 30% מלאים	קוסקוס	בורגול
תוספת חמה	קישואים ברוטב	אפונה ברוטב בחורף בתפזורת: מרק אפונה	גזר גמדי	ירקות לקוסקוס בחורף לתפזורת: מרק ירקות	שעועית ירוקה
טבעוני צמחוני	רצועות טבעוניות בתיבול גריל עוף	שניצל מהצומח	שעועית לבנה ברוטב	המבורגר מהצומח	טחון מהצומח
ללא אלרגנים	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה	שניצל אורז תירס ואפונה	שעועית לבנה אורז מלא ואפונה	שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה

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

שבוע 2	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	שניצלון עוף	קציצות הודו ברוטב	עוף צלוי	שווארמה	בייס: עוף צלוי גנים ועל יסודי: תבשיל חומס
פחמימה	מפתול	ספגטי/ פסטה ברוטב עגבניות	קוסקוס 50% מלא	פתיתים אורז 30% מלאים	אורז לבן
תוספת חמה	שעועית ירוקה ברוטב	אפונה ברוטב	ירקות לקוסקוס לתפזורת בחורף: מרק ירקות	קישואים ברוטב	בייס: תבשיל חומס גנים: גזר גמדי בחורף: מרק כתום
צמחוני/טבעוני	שניצל מהצומח	טחון מהצומח	שעועית לבנה	רצועות בתיבול שווארמה	תבשיל חומס, אורז, גזר
ללא אלרגנים	שניצל אורז תירס ואפונה	בולונז פסטה ותירס	שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה	בייס: שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה גנים: שעועית לבנה אורז מלא ואפונה



תאריכים: ספטמבר: 11/9/22-15/9/22 אוקטובר: 09/10/22-13/10/22 נובמבר: 6/11/22-10/11/22 דצמבר: 4/12/22-8/12/22

שבוע 3	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	קציצות עוף ברוטב	שניצלון הודו	ביס : שניצל תירס גנים : שעועית לבנה תפוזרת בחורף : חמין	עוף צלוי	שווארמה עוף
פחמימה	קוסקוס 50% מלא	ספגטי/ פסטה ברוטב עגבניות	אורז לבן	קוסקוס 50% מלא	בורגול
תוספת חמה	שעועית ירוקה ברוטב	קישואים ברוטב	ביס : שעועית לבנה גנים : תירס תפוזרת בחורף : חמין	ירקות לקוסקוס	אפונה וגזר ברוטב
צמחוני/טבעוני	רצועות טבעוניות בתיבול גריל עוף	שניצל מהצומח	שעועית לבנה ברוטב	המבורגר מהצומח	טחון מהצומח
ללא אלרגנים	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה	שניצל אורז תירס ואפונה	שעועית לבנה אורז מלא ואפונה	שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה

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	שניצלון עוף	קציצות הודו ברוטב	בייס : עוף צלוי גנים ועל יסודי : שוקיים	שווארמה	בייס : עוף צלוי גנים ועל יסודי : תבשיל חומוס
פחמימה	מפתול	ספגטי/ פסטה ברוטב עגבניות	קוסקוס	פתיתים אורז 30% מלאים	אורז לבן
תוספת חמה	שעועית ירוקה ברוטב	אפונה ברוטב	ירקות לקוסקוס לתפוזרת בחורף : מרק ירקות	קישואים ברוטב	בייס : תבשיל חומוס גנים : גזר גמדי בחורף בתפוזרת : מרק עדשים
צמחוני/טבעוני	שניצל מהצומח	טחון מהצומח	שעועית לבנה	רצועות מהצומח בתיבול שווארמה	תבשיל חומוס, אורז, גזר גמדי
ללא אלרגנים	שניצל אורז תירס ואפונה	בולונו פסטה ותירס	שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה	פילה עוף אורז ושעועית ירוקה	בייס : שוקיים עוף קינואה ושעועית צהובה גנים : שעועית לבנה אורז מלא ואפונה

הערות:

שוברות שגרה:

- 22/9/22 - כ"ו באלול, יום חמישי - פלאפל, פיתה, תפוח אדמה פריזיאן, חומס.
- 26/10/22 - א' חשוון, יום רביעי - שניצלון עוף, פיתה, תפוח אדמה פריזיאן, לגנים - חומס, לבתי ספר - קטשופ מופחת סוכר.
- 24/11/22 - ל' בחשוון, יום חמישי - שווארמה, פיתה, תפוח אדמה פריזיאן, חומס לכולם.
- 19/12/22 - כ"ה בכסלו, יום שני - שניצל הודו, פיתה, גרגירי תירס, לגנים - חומס, לבתי ספר - קטשופ מופחת סוכר.
- 1.9.22 יסופקו קציצות עוף, קוסקוס וירקות לקוסקוס.
- ביום חמישי 6.10.22 יסופק התפריט של יום רביעי 3.10.22
- ביום שלישי 27.12.22 יסופק התפריט של יום ראשון 25.12.22 וביום חמישי 29.12.22 יסופקו שוקיים לכולם.
- 20.10.22 יום חמישי יסופק התפריט של יום ראשון 16.10.22

לידיעת הצוות החינוכי!

- על הספק להכניס את האוכל לתוך הגן/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

אושר על ידי התזונאית: אסתי חליזוב בתאריך: 27.7.22 תתימה:

