

תפריט ארוחת צהריים

קייטרינג גורמה – ספטמבר-דצמבר 2022

שבוע 1

25/12/22-29/12/22, 27/11/22-1/12/22, 30/10/22-3/11/22, 2/10/22-6/10/22, 4/9/22-8/9/22

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	מנה עיקרית
קציצות עוף ברוטב	שניצל	גנים, זי-י"ב: שעועית לבנה, א-ו: עוף בתנור	רצועות עוף מוקפצות	גנים, זי-י"ב: עוף בתנור, א-ו: עוף בתנור	מנה עיקרית
פסטה 50% מלא ברוטב	פתיתים 30% מלא	אורז לבן	תפוז בתנור	קוסקוס 50% מלא	פחמימה
אפונה וגזר	שעועית ירוקה	גנים, זי-י"ב: גזר גמדי, א-ו: שעועית לבנה ברוטב	אפונה ברוטב (או מרק אפונה)	ירקות לקוסקוס	תוספת חמה
עדשים	שניצל סויה	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות	חומס	מנה לצמחונים
עדשים	בולונז טבעוני	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות	חומס	מנה לטבעונים
בולונז, פסטה, תירס	שניצל, אורז, תירס ואפונה	שעועית לבנה, אורז, אפונה	פילה עוף, אורז, ש. ירוקה	שוקיים, קינואה, שעועית צהובה	מנות ללא אלרגנים
V	V	V	V	V	לחם מלא

שבוע 2

4/12/22-8/12/22, 6/11/22-10/11/22, 9/10/22-13/10/22, 11/9/22-15/9/22

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	מנה עיקרית
שניצלון	קציצות הודו ברוטב	גנים: תבשיל חומס, ביי"ס: שניצל תירס	עוף בתנור	שווארמה	מנה עיקרית
פסטה 50% מלא	פתיתים 30% מלא	אורז צהוב	קוסקוס 50% מלא	אורז לבן	פחמימה
תירס	שעועית ירוקה	גנים: גזר גמדי, ביי"ס: תבשיל חומס	ירקות לקוסקוס	אפונה ברוטב (או מרק כתום)	תוספת חמה
שניצל סויה	עדשים	גן: חומס, אורז, גזר, ביי"ס: ש. תירס, אורז, חומס	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה	מנה לצמחונים
טחון טבעוני	עדשים	חומס, אורז, גזר גמדי	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה	מנה לטבעונים
שניצל, אורז, תירס ואפונה	בולונז, פסטה, תירס	שעועית לבנה, אורז, אפונה	שוקיים, קינואה, שעועית צהובה	שניצל, אורז, תירס ואפונה	מנות ללא אלרגנים
V	V	V	V	V	לחם מלא

ביום הראשון ללימודים, 1/9/22 יוגש: שניצלון, אורז, שעועית ירוקה. צמחוני/טבעוני: שניצל תירס. ללא אלרגנים: שניצל, אורז, תירס ואפונה.



מועדון בריאות מורן בר-אור
מס' רשיון 11-153032 תזונאית מחוז מרכז תוכנית ההזנה
אושר על ידי התזונאית: מורן בר-אור בתאריך: 01/08/2022 חתימה:

במקרה של אי התאמה לתפריט, איחור או חוסר במזון יש להתקשר למשרדינו בטל': 08-9582016/8

שבוע 3

11/12/22-15/12/22 13/11/22-17/11/22 ,16/10/22-20/10/22 ,18/9/22-22/9/22

מנה עיקרית	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	קציצות עוף ברוטב	שניצל	גנים, זי-י"ב: שעועית לבנה, א-ו: עוף בתנור	רצועות עוף מוקפצות	גנים, זי-י"ב: עוף בתנור, א-ו: עוף בתנור
פחמימה	אורז לבן	פתיתים 30% מלא	אורז לבן	תפוח אדמה	קוסקוס 50% מלא
תוספת חמה	שעועית ירוקה	אפונה וגזר	גנים, זי-י"ב: גזר גמדי, א-ו: שעועית לבנה	אפונה ברוטב (או מרק אפונה)	ירקות לקוסקוס
מנה לצמחונים	עדשים	שניצל סויה	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות	חומס
מנה לטבעונים	עדשים	בולונז טבעוני	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות	חומס
מנות ללא אלרגנים	פילה עוף, אורז, שעועית ירוקה	שניצל, אורז, תירס ואפונה	שעועית לבנה, אורז, אפונה	פילה עוף, אורז, שעועית ירוקה	שוקיים, קינואה, שעועית צהובה
לחם מלא	V		V		V

שבוע 4

18/12/22-22/12/22 ,20/11/22-24/11/22 ,23/10/22-27/10/22 ,25/9/22-29/9/22

מנה עיקרית	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	שניצלון	קציצות הודו ברוטב	שעועית לבנה	עוף בתנור	שווארמה
פחמימה	פסטה 50% מלא	פתיתים 30% מלא	אורז לבן	קוסקוס 50% מלא	אורז לבן
תוספת חמה	אפונה וגזר	שעועית ירוקה	גזר גמדי	ירקות לקוסקוס	אפונה ברוטב (או מרק כתום)
מנה לצמחונים	שניצל סויה	קציצות עדשים	שעועית לבנה	חומס	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה
מנה לטבעונים	עדשים	קציצות עדשים	שעועית לבנה	חומס	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה
מנות ללא אלרגנים	שניצל, אורז, תירס ואפונה	שוקיים, קינואה, שעועית צהובה	שעועית לבנה, אורז, אפונה	שוקיים, קינואה, שעועית צהובה	פילה עוף, אורז, שעועית ירוקה
לחם מלא	V		V		V

ארוחה שוברת שיגרה:

כ"ו אלול: 22/9 - שניצל תירס, תפוזי אפוי, פיתה, ממרח חומס/מתבל עגבניות (ללא אלרגנים: שניצל, אורז, תירס ואפונה).
א' חשוון: 26/10 - שניצל תירס, תפוזי אפוי, לחמנייה, ממרח חומס/מתבל עגבניות (ללא אלרגנים: שניצל, אורז, תירס ואפונה).
ל' חשוון: 24/11 - שווארמה, גרגירי תירס, פיתה, ממרח חומס/מתבל עגבניות (צמחוני/טבעוני: רצועות טבעוניות, ללא אלרגנים: פילה עוף, אורז, שעועית ירוקה).
כ"ה כסלו: 19/12 - שניצלון עוף, גרגירי תירס, פיתה, ממרח חומס/מתבל עגבניות (צמחוני - שניצל סויה, טבעוני: קציצות עדשים, ללא אלרגנים: שניצל, אורז, תירס ואפונה).

לידיעת הצוות החינוכי!

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

אושר על ידי התזונאית: מורן בר-אור בתאריך: 01/08/2022 חתימה: מורן בר-אור
 תזונאית מחוז מרכז
 תוכנית ההזנה

במקרה של אי התאמה לתפריט, איחור או חוסר במזון יש להתקשר למשרדנו בטל': 08-9582016/8