

תפריט ארוחת צהריים

קייטרינג דליש - 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

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

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

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



מועדון ב"אור
מס' רשיון 11-153032 תזונאית מחוז מרכז
תוכנית ההזנה

אפשר על ידי התזונאית: מורן בר-אור בתאריך: 08/08/2022 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: עדשים, א-ו: עוף בתנור	שעועית לבנה	גנים, זי-י"ב: עוף בתנור א-ו: עוף בתנור
פחמימה	פתיתים 30% מלא	פסטה 50% מלא	אורז צהוב	אורז לבן	קוסקוס 50% מלא
תוספת חמה	אפונה ברוטב (או מרק אפונה)	שעועית לבנה	גנים, זי-י"ב: שעועית ירוקה א-ו: עדשים	גזר גמדי	ירקות לקוסקוס
מנה לצמחונים	המבורגר צמחי	שניצל סויה	עדשים	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות מוקפצות
מנה לטבעונים	קציצות עדשים	בולונז טבעוני	עדשים	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות מוקפצות
מנות ללא אלרגנים	בולונז, פסטה, תירס	שניצל, אורז, תירס ואפונה	פילה עוף, אורז, שעועית ירוקה	שעועית לבנה, אורז, אפונה	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	שניצל
פחמימה	פתיתים 30% מלא	פסטה 50% מלא	אורז לבן	קוסקוס 50% מלא	אורז צהוב
תוספת חמה	אפונה וגזר	שעועית ירוקה	גזר גמדי	ירקות לקוסקוס	אפונה ברוטב (או מרק כתום)
מנה לצמחונים	שניצל סויה	קציצות עדשים	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה	חומס
מנה לטבעונים	עדשים	קציצות עדשים	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה	חומס
מנות ללא אלרגנים	שניצל, אורז, תירס ואפונה	בולונז, פסטה, תירס	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, תפוי"א אפוי, פיתה, ממרח חומס/מתבל עגבניות (ללא אלרגנים: שניצל, אורז, תירס ואפונה).

א' חשוון: 26/10 - שניצל תירס, תפוי"א אפוי, לחמנייה, ממרח חומס/מתבל עגבניות (ללא אלרגנים: שניצל, אורז, תירס ואפונה).

ל' חשוון: 24/11 - שניצלון, גרגירי תירס, פיתה, ממרח חומס/מתבל עגבניות (צמחוני: שניצל סויה, טבעוני: רצועות טבעוניות, ללא אלרגנים: שניצל, אורז, תירס ואפונה).

כ"ה כסלו: 19/12 - שניצלון, גרגירי תירס, פיתה, ממרח חומס/מתבל עגבניות (צמחוני - שניצל סויה, טבעוני: שניצל תירס, 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.

מורן בר-אור
מס' רישון 11-153032
תזונאית מחוז מרכז
תוכנית ההזנה

אושר על ידי התזונאית: מורן בר-אור בתאריך: 08/08/2022 חתימה:
במקרה של אי התאמה לתפריט, איחור או חוסר במזון יש להתקשר למשרדינו בטל': 08-9582016/8