

# תפריט ארוחת צהריים

## קייטרינג ליאב – 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	
קציצות 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
ספגטי ברוטב	פתיתים 30% מלא	אורז לבן	תפוזי"א בתנור	קוסקוס 50% מלא	פחמימה
אפונה וגזר	שעועית ירוקה	גנים, זי-י"ב : לקט ירקות 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	בולונו טבעוני	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות	חומס	מנה לטבעונים
שעועית לבנה, אורז, אפונה	שניצל, אורז, תירס ואפונה	שעועית לבנה, אורז, אפונה	פילה עוף, אורז, ש.ירוקה	שוקיים, קינואה, שעועית צהובה	מנות ללא אלרגנים
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	
שניצלון	קציצות 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
בולונו טבעוני	עדשים	חומס, אורז, גזר גמדי	שעועית לבנה	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה	מנה לטבעונים
שניצל, אורז, תירס ואפונה	פילה עוף, אורז, שעועית ירוקה	שעועית לבנה, אורז, אפונה	שוקיים, קינואה, שעועית צהובה	פילה עוף, אורז, שעועית ירוקה	מנות ללא אלרגנים
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 בן-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 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	ספגטי ברוטב	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 ברוטב	שעועית לבנה	עוף בתנור	שווארמה
פחמימה	פסטה 50% מלא	פתיתים 30% מלא	אורז לבן	קוסקוס 50% מלא	אורז לבן
תוספת חמה	אפונה ברוטב	שעועית ירוקה	לקט ירקות	ירקות לקוסקוס	גזר גמדי (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, 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.

מורן בר-אור  
 מסי 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