

שם הספק:  
אייל גור

# תפריט ארוחת צהריים

נובמבר: 20/11/22-24/11/22

אוקטובר: 23/10/22-27/10/22

ספטמבר: 25/9/22-29/9/22, 28/8/22-1/9/22  
דצמבר: 18/12/22-22/12/22

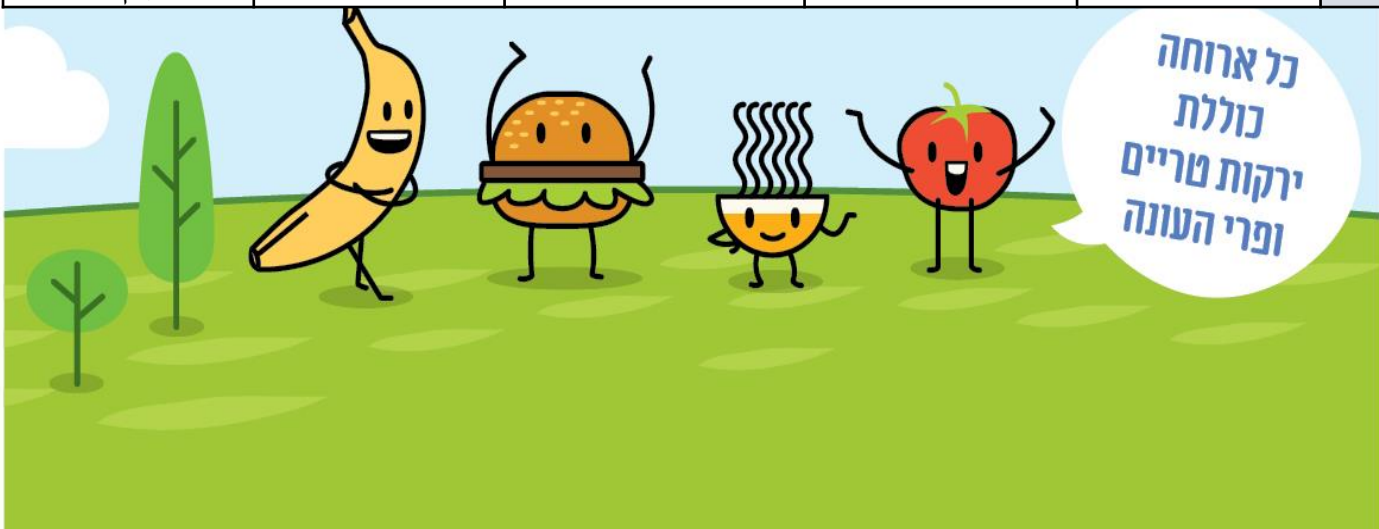
שבוע 1	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
<b>מנה עיקרית</b>	קציצות בקר ברוטב	שניצל הודו	<b>בתי ספר:</b> שוקיים <b>גנים:</b> תבשיל עדשים	שווארמה עוף ברוטב	שוקיים
<b>פחמימה</b>	אורז עם תירס	פסטה 50% מלאה ברוטב	אורז לבן	פתיתים 30% מלאים	קוסקוס 50% מלא
<b>תוספת חמה</b>	שעועית ירוקה	אפונה <b>בחורף לתפזורת:</b> מרק אפונה	<b>בתי ספר:</b> תבשיל עדשים <b>גנים:</b> גזר גמדי	אפונה וגזר <b>בחורף לתפזורת:</b> מרק כתום	ירקות לקוסקוס
<b>צמחוני</b>	כדורי בשר טבעוניים	שניצל תירס	תבשיל עדשים	רצועות בתיבול גריל עוף <b>גני יער:</b> שעועית לבנה	תבשיל גרגירי חומוס
<b>ללא אלרגנים</b>	קציצות בקר אורז לבן ואפונה	שניצל פסטה וירקות מוקפצים	<b>בתי ספר:</b> פילה עוף אורז ושעועית ירוקה <b>גנים:</b> תבשיל 3 קטניות אורז וגזר	סטייק פרגית אורז ושעועית צהובה	שוקיים עוף קינואה וירקות לקוסקוס

נובמבר: 27/11/22-1/12/22

אוקטובר: 30/10/22-3/11/22, 2/10/22-6/10/22

ספטמבר: 4/9/22-8/9/22  
דצמבר: 25/12/22-29/12/22

שבוע 2	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
<b>מנה עיקרית</b>	קוביות עוף ברוטב	קציצות הודו ברוטב	שניצל עוף	שוקיים	<b>גנים:</b> שעועית לבנה ברוטב <b>בית ספר:</b> שניצל תירס
<b>פחמימה</b>	פתיתים 30% מלאים	פסטה 50% מלאה ברוטב	מפתול	קוסקוס 50% מלא	אורז לבן
<b>תוספת חמה</b>	אפונה ברוטב	תירס <b>בחורף בתפזורת:</b> מרק עדשים כתומות	אפונה וגזר ברוטב	ירקות לקוסקוס <b>בחורף בתפזורת:</b> מרק ירקות	ירקות לקוסקוס
<b>צמחוני</b>	כדורי בשר טבעוניים	המבורגר טבעוני	שניצל מהצומח <b>גני יער:</b> תבשיל עדשים	תבשיל חומוס	ככתוב מעלה
<b>ללא אלרגנים</b>	סטייק פרגית אורז ושעועית צהובה	קציצות בקר אורז לבן ואפונה	שניצל אורז תירס ואפונה	שוקיים עוף קינואה וירקות לקוסקוס	קציצות אפונה פתיתים ותבשיל ירקות



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
<b>מנה עיקרית</b>	רצועות הודו ברוטב	שניצלון הודו	<b>בתי ספר:</b> שוקיים <b>גנים:</b> שעועית לבנה	קציצות עוף ברוטב	שוקיים
<b>פחמימה</b>	מגידרה	פתיתים 30% מלאים	אורז לבן	פסטה 50% מלאה ברוטב אדום	קוסקוס 50% מלא
<b>תוספת חמה</b>	אפונה וגזר <b>בחורף בתפוזות:</b> מרק עדשים כתומות	שעועית ירוקה	<b>בתי ספר:</b> שעועית לבנה <b>גנים:</b> גזר גמדי	אפונה <b>בחורף בתפוזות:</b> מרק אפונה	ירקות לקוסקוס
<b>צמחוני</b>	רצועות בתיבול גריל עוף <b>גני יער:</b> תבשיל עדשים	שניצל תירס	שעועית לבנה	טחון מן הצומח	תבשיל חומס
<b>ללא אלרגנים</b>	סטייק פרגית אורז ושעועית צהובה	שניצל פסטה וירקות מוקפצים	<b>בתי ספר:</b> פילה עוף אורז ושעועית ירוקה <b>גנים:</b> תבשיל 3 קטניות אורז וגזר	קציצות בקר אורז לבן ואפונה	שוקיים עוף קינואה וירקות לקוסקוס

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
<b>מנה עיקרית</b>	שניצל עוף	קציצות הודו ברוטב	שווארמה עוף	שוקיים	שעועית לבנה
<b>פחמימה</b>	מפתול	פסטה ברוטב אדום	אורז צהוב	קוסקוס 50% מלא	אורז לבן
<b>תוספת חמה</b>	אפונה ברוטב <b>בחורף לתפוזות:</b> מרק שעועית	שעועית ירוקה	אפונה וגזר ברוטב	ירקות לקוסקוס <b>בחורף לתפוזות:</b> מרק ירקות	גזר גמדי ברוטב <b>בחורף:</b> חמין צמחוני
<b>צמחוני</b>	שניצל מהצומח	כדורי בשר טבעוניים	רצועות בתיבול שווארמה <b>גני יער:</b> תבשיל עדשים	תבשיל חומס	שעועית לבנה
<b>ללא אלרגנים</b>	שניצל אורז תירס ואפונה	קציצות בקר אורז לבן ואפונה	סטייק פרגית אורז ושעועית צהובה	שוקיים עוף קינואה וירקות לקוסקוס	שעועית לבנה אורז מלא וגזר

**שוברות שגרה:**

- 22/9/22 - כ"ו באלול יום חמישי- פילה עוף מצופה גרגירי תירס, פיתה, ממרח חומס לגנים וקטשופ מופחת סוכר לבתי הספר (צמחוני): כדורי בשר טבעוניים, ללא אלרגנים: מיני ברגר, תפוח אדמה ותירס)
- 26/10/22 - א' חשוון, יום רביעי- המבורגר, תפוז, לחמנייה, ממרח חומס לגנים וקטשופ מופחת סוכר לבתי הספר:
- 24/11/22 ל' בחשוון, יום חמישי - פילה עוף מצופה גרגירי תירס, פיתה, ממרח חומס לגנים וקטשופ מופחת סוכר לבתי הספר. צמחוני: שניצל תירס, ללא אלרגנים: בולונז, פסטה ותירס)
- 19/12/22 - כ"ה בכסלו, יום שני - המבורגר, תפוז, לחמנייה, ממרח חומס לגנים וקטשופ מופחת סוכר לבתי הספר (צמחוני): כדורי בשר טבעוניים, ללא אלרגנים: מיני ברגר, תפוח אדמה ותירס)
- בתאריכים 1/9/22, 29/9/22 יוספקו: שניצל הודו, פסטה ואפונה
- בתאריך 19/10/22 יוספקו קציצות הודו במקום שוקיים ויתר התפריט כרגיל.

**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.

אושר על ידי התזונאית: לבנה אדגימן בתאריך: 26/10/2022 חתימה: 11-171982

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

