

תפריט ארוחת צהריים

קייטרינג ברקל – 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	
שווארמה	עוף בתנור	גנים : שעועית לבנה, א-ו, ז-י"ב : שניצל תירס	שניצל	קציצות בקר	מנה עיקרית
תפוזי אפויים	קוסקוס 50% מלא	אורז לבן	פסטה 50% מלא ברוטב	אורז צהוב	פחמימה
אפונה וגזר	ירקות לקוסקוס	גנים : גזר גמדי, א-ו, ז-י"ב : שעועית לבנה	אפונה ברוטב (או מרק אפונה)	שעועית ירוקה	תוספת חמה
רצועות טבעוניות	עדשים	שעועית לבנה	טחון טבעוני	קציצות עדשים	מנה לצמחונים
רצועות טבעוניות	עדשים	שעועית לבנה	טחון טבעוני	קציצות עדשים	מנה לטבעונים
פרגית, אורז, שעועית ירוקה	שוקיים, קוסקוס, מרק ירקות	שעועית לבנה, אורז, גזר	שניצל, אורז, שעועית לבנה	קציצות עוף, פסטה, תירס	מנות ללא אלרגנים
גרגירי חומוס, מגדרה, גזר	פשטידת אורז, קינאה, חומוס	שעועית לבנה, אורז, גזר	בולונז טבעוני, פסטה, תירס	קציצות עדשים, אורז, ש.צהובה	ללא צמחוני
V		V		V	לחם מלא

למוסדות מיל"ת על יסודי יסופק ביום שלישי – המבורגר

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	
עוף בתנור	בולונז בקר	גנים : שעועית לבנה, א-ו, ז-י"ב : עוף בתנור	קציצות עוף ברוטב	שניצלון	מנה עיקרית
קוסקוס 50% מלא	פסטה 50% מלא ברוטב	אורז לבן	בורגול	פתיתים 30% מלא	פחמימה
ירקות לקוסקוס	תירס	גנים : גזר גמדי בי"ס : שעועית לבנה	שעועית ירוקה	אפונה ברוטב (או מרק אפונה)	תוספת חמה
רצועות טבעוניות	טחון טבעוני	שעועית לבנה, אורז, גזר גמדי	כדורי סויה	עדשים	מנה לצמחונים
רצועות טבעוניות	טחון טבעוני	שעועית לבנה, אורז, גזר גמדי	כדורי סויה	עדשים	מנה לטבעונים
שוקיים, קוסקוס, מרק ירקות	בולונז, פסטה, תירס	שעועית לבנה, אורז, גזר	קציצות בקר, אורז, גזר	שניצל, אורז, שעועית לבנה	מנות ללא אלרגנים
גרגירי חומוס, מגדרה, גזר	בולונז טבעוני, פסטה, תירס	שעועית לבנה, אורז, גזר	קציצות עדשים, אורז, ש.צהובה	פשטידת אורז, קינאה, חומוס	ללא צמחוני
V		V		V	לחם מלא

ביום הראשון ללימודים, 1/9/22 יוגש: שניצלון, פתיתים 30% מלא, אפונה ברוטב. צמחונים: שניצל תירס. טבעונים: כדורי סויה. ללא אלרגנים: שניצל, פירה, תירס. ללא אלרגנים צמחוני: בולונז טבעוני, פסטה, תירס.



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

אושר על ידי התזונאית: מורן בר-אור בתאריך: 28/07/2022 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	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	קציצות בקר ברוטב	שניצל	שעועית לבנה	עוף בתנור	שווארמה			
פחמימה	אורז צהוב	פסטה 50% מלא	אורז לבן	קוסקוס 50% מלא	תפוזי אפויים			
תוספת חמה	אפונה וגזר	שעועית ירוקה	גזר גמדי	ירקות לקוסקוס	אפונה ברוטב (או מרק אפונה)			
מנה לצמחונים	קציצות עדשים וירקות	טחון טבעוני	שעועית לבנה	עדשים	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה			
מנה לטבעונים	קציצות עדשים וירקות	טחון טבעוני	שעועית לבנה	עדשים	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה			
מנות ללא אלרגנים	קציצות עוף, פסטה, תירס	שניצל, אורז, שעועית לבנה	שעועית לבנה, אורז, גזר	שוקיים, קוסקוס, מרק ירקות	פרגיות, אורז, שעועית ירוקה			
ללא צמחוני	גרירי חומוס, מג'דרה, גזר גמדי	בולונז טבעוני, פסטה, תירס	שעועית לבנה, אורז, גזר	פשטידת אורז, קינואה, חומוס	קציצות עדשים, אורז, ש.צהובה			
לחם מלא	V		V		V			

למוסדות מיל"ת על יסודי יסופק ביום שלישי - המבורגר

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	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
מנה עיקרית	שניצלון	קציצות ברוטב	גנים : שעועית לבנה, א-ו, ז-י"ב : עוף בתנור	בולונז	גנים, ז-י"ב : עוף בתנור			
פחמימה	פתיתים 30% מלא	בורגול	אורז לבן	פסטה 50% מלא	קוסקוס 50% מלא			
תוספת חמה	גזר קוביות	שעועית ירוקה	גנים : גזר גמדי א-ו, ז-י"ב : שעועית לבנה	אפונה ברוטב (או מרק אפונה)	ירקות לקוסקוס			
מנה לצמחונים	עדשים	חומוס	שעועית לבנה	טחון טבעוני	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה			
מנה לטבעונים	עדשים	חומוס	שעועית לבנה	טחון טבעוני	רצועות טבעוניות בתיבול שווארמה			
מנות ללא אלרגנים	שניצל, אורז, שעועית לבנה	קבב, אורז, שעועית ירוקה	שעועית לבנה, אורז, גזר	בולונז, פסטה, תירס	שוקיים, קוסקוס, מרק ירקות			
ללא צמחוני	גרירי חומוס, מג'דרה, גזר גמדי	קציצות עדשים, אורז, ש.צהובה	שעועית לבנה, אורז, גזר	בולונז טבעוני, פסטה, תירס	פשטידת אורז, קינואה, גרירי חומוס			
לחם מלא	V		V		V			

ארוחה שוברת שיגרה:

כ"ו אלול: 22/9 - שווארמה, גרירי תירס, פיתה, ממרח חומוס/מתבל עגבניות (צמחונים): שניצל תירס, טבעוני: כדורי סויה, ללא אלרגנים: שניצל, פירה, תירס, ללא אלרגנים צמחוני: פשטידת אורז, קינואה, חומוס).
א' חשוון: 26/10 - המבורגר, תפוחי אדמה, לחמנייה עגולה, ממרח חומוס/מתבל עגבניות (צמחוני/טבעוני: בורגר טבעוני, ללא אלרגנים: קבב, אורז, שעועית ירוקה, ללא אלרגנים צמחוני: קציצות עדשים, אורז, שעועית צהובה).
ל' חשוון: 24/11 - שווארמה, תפוחי אדמה, פיתה, ממרח חומוס/מתבל עגבניות (צמחוני/טבעוני: רצועות טבעוניות, ללא אלרגנים: שניצל, פירה, תירס, ללא אלרגנים צמחוני: בולונז טבעוני, פסטה, תירס).
כ"ה כסלו: 19/12 - שניצלון, תפוחי אדמה, פיתה, ממרח חומוס/מתבל עגבניות (צמחוני - שניצל תירס, טבעוני: כדורי סויה, ללא אלרגנים: שניצל, פירה, תירס, ללא אלרגנים צמחוני: בולונז טבעוני, פסטה, תירס).

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: 28/07/2022 חתימה: