

כס"ג

## תפריט ארוחת צהרים זו לנוצי

קינוח	סלט טרי	גוספג חמה	פחמימה הגוספג דגנים מלאים	מנה עיקרית בלי	
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית ירוקה ברוטב	פתיתים מלאים	חזה עוף צלוי	ראשון
פרי	מגוון ירקות שלמים	אפונה	אורז לבן משולב אורז מלא	לאגץ בורגר בקר	שני
פרי	מגוון ירקות שלמים	לקט ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקיים במרינדה	שלישי
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	אורז לבן משולב עם תירס	עוף מוקפץ	רביעי
פרי	מגוון ירקות שלמים	גזר גמדי	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	שניצל אפוי	חמישי

קינוח	סלט טרי	גוספג חמה	פחמימה הגוספג דגנים מלאים	מנה עיקרית בלי	
פרי	מגוון ירקות שלמים	אפונה וגזר בציר ירקות	בורגול	שניצל אפוי	ראשון
פרי	מגוון ירקות שלמים	גזר גמדי	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	קציצות בקר ברוטב	שני
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית ירוקה ברוטב	אורז לבן משולב עם אטריות	שוקיים במרינדה	שלישי
פרי	מגוון ירקות שלמים	לקט ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	שיפוד צרוב בגריל	רביעי
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית לבנה ברוטב	פתיתים מלאים	עוף מוקפץ	חמישי

