

כס"ג

תפריט ארוחת צהרים זו לנוע

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

קינוח	סלט טרי	גוספג חמה	פחמימה גוספג דגנים מלאים	מנה עיקרית בשר	
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית צהובה ברוטב	אורז לבן משולב אורז מלא	קציצות הודו ברוטב	ראשון
פרי	מגוון ירקות שלמים	לקט ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	חזה צרוב בגריל	שני
פרי	מגוון ירקות שלמים	גזר גמדי	פסטה מלאה חלקית ברוטב נפרד	לאנץ בורגר בקר	שלישי
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית ירוקה ברוטב	פתיתים מלאים	שוקיים במרינדה	רביעי
פרי	מגוון ירקות שלמים	אפונה	אורז לבן משולב אורז מלא	נתחי עוף מוקפץ	חמישי

