

# ארוחה חמה

ישנה חשיבות רבה לארוחת הצהריים - על מנת לספק לילדים הרגלי אכילה נכונים ואת אבות המזון הנדרשים להתפתחותו הטבעית ולקצב הגדילה. תפריט הצהרים נבנה ונחתם ע"י תזונאית מטעם העירייה. שם ספק המזון: "עדי קייטרינג בע"מ".



## תפריט ארוחת צהרים דו שבועי

שנה"ל תשפ"ג 2022-23 • תאריך עדכון התפריט: 1.9.22

אלרגיות	צמחוני	ירקנית	פחמימה	חלבון	שבוע א'
שניצל, אורז ש. לבנה	קציצות עדשים כתומות	אפונה וגזר	פתיתים	פילה עוף	ראשון
פרגית, אורז, ש. ירוקה	תבשיל עדשים	לקט ירקות	קוסקוס	קוביות עוף	שני
שוקיים פולנטה, לקט	המבורגר טבעוני	אפונה	פסטה משולבת מלאה	שוקיים אפויים בתנור	שלישי
קציצות עדשים, אורז, ש. צהובה	תבשיל עדשים	גזר גמדי	אורז	תבשיל עדשים	רביעי
בולונז פסטה תירס	קציצות עדי טבעוני ברוטב	שעועית ירוקה	פסטה משולבת מלאה	בלונז	חמישי

אלרגיות	צמחוני	ירקנית	פחמימה	חלבון	שבוע ב'
כ. בקר אורז וגזר גמדי	קציצות עדשים כתומות	גזר גמדי	מפתול	כדורי בשר	ראשון
שניל אורז ש. לבנה	תבשיל חמוס	אפונה ברוטב	אורז	שניצל	שני
שוקיים פולנטה, לקט	המבורגר טבעוני	לקט ירקות	קוסקוס	שוקיים	שלישי
קציצות אורז, ש. לבנה, גזר	שעועית לבנה	תירס	אורז	שעועית לבנה	רביעי
פרגיות, אורז, ש. ירוקה	קציצות עדי טבעוני	אפונה וגזר	פסטה משולבת מלאה	רצועות עוף	חמישי

בנוסף כל יום : לחם מלא/אחיד, ירקות טריים, פרי העונה,

ממרחים (חמוס, טחינה גולמית, חמאת בוטנים ללא סוכר. בגנים בהם יש אלרגיה לאחד

ממרכיבי הממרחים הרגילים ייונתן ממרח תמרים.)

