



תפריט גנים תל אביב

שבוע 1

חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
שניצל	שוקיים	קוביות חזה הודו	קציצות בקר ברוטב	תבשיל עדשים ובטטה	מנה עיקרית
קוסקוס 50% מלא	פסטה 50% מלא	אורז עם אטריות	בורגול	אורז לבן	פחמימה
מרק לקוסקוס	אפונה	גזר גמדי	תירס	שעועית ירוקה ברוטב	תוספת חמה
תבשיל שעועית לבנה	כדורי בשר טבעוניים	תבשיל עדשים	קציצות עדשים	שניצל מהצומח	טבעוני
שניצל, פירה, תירס	שוקיים, קוסקוס, תבשיל ירקות	חזה עוף, אורז, אפונה	קציצות בקר, אורז, גזר גמדי	שעועית לבנה, אורז, גזר גמדי	ללא אלרגניים

שבוע 2

חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
שווארמה	שוקיים	שעועית לבנה ברוטב	שניצל	קציצות בקר ברוטב	מנה עיקרית
פסטה 50% מלא	קוסקוס 50% מלא	אורז לבן	בורגול	פתיתים 50%	פחמימה
שעועית ירוקה ברוטב	מרק לקוסקוס	גזר גמדי	אפונה	אפונה וגזר	תוספת חמה
חזה גריל מהצומח	תבשיל שעועית לבנה ברוטב	רצועות מהצומח	שניצל טבעול	קציצות עדשים	טבעוני
שוקיים קוסקוס וירקות לקוסקוס	שוקיים, קוסקוס, תבשיל ירקות	שעועית לבנה, אורז, גזר גמדי	שניצל, פסטה, ירקות מוקפצים	קציצות עוף ברוטב, פסטה, תירס	ללא אלרגניים

יפית קרופניק
דיאטנית / לוינת RD
יובל חינוך בע"מ (חל"צ)

