



תפריט לאנץ' טיים תשפ"ד

שבוע א':

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
קציצות בקר ברוטב עגבניות	קוביות הודו ברוטב בנפרד	ביסוני עוף אפוי בתנור	קציצות הודו ברוטב עגבניות	שוקיים במרינדה	מנה עיקרית
אורז לבן משולב מלא	פתיתים מלאים חלקית	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	אורז לבן משולב מלא	קוסקוס משולב מלא	פחמימה
שעועית לבנה	אפונה ברוטב עגבניות	גזר גמדי	שעועית ירוקה	ירקות טריים לקוסקוס	ירק חם
ירקות שלמים טריים	ירקות שלמים טריים	ירקות שלמים טריים	ירקות שלמים טריים	ירקות שלמים טריים	סלט טרי
פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	קינח
חמגשית רגישות קציצות בקר אורז ואפונה	חמגשית רגישות פילה עוף, תפוז ושעועית ירוקה	חמגשית רגישות שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	חמגשית רגישות קציצות עוף, אורז וקישואים	חמגשית רגישות שוק, פתיתים וירקות לקוסקוס	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים
קציצות צמחי	קציצות בורגול	חזה בגריל מהצומח	פלאפל	קציצות עדשים	מנות צמחוני/ טבעוני

שבוע ב':

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
שניצל אפוי	קציצות הודו ברוטב עגבניות	שוקיים במרינדה	קוביות הודו ברוטב בנפרד	בולונז	מנה עיקרית
פתיתים מלאים חלקית	אורז לבן משולב מלא	קוסקוס משולב מלא	אורז לבן משולב מלא	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	פחמימה
שעועית ירוקה	גזר גמדי	ירקות טריים לקוסקוס	שעועית לבנה	אפונה בציר ירקות	ירק חם
ירקות שלמים טריים	ירקות שלמים טריים	ירקות שלמים טריים	ירקות שלמים טריים	ירקות שלמים טריים	סלט טרי
פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	קינח
חמגשית רגישות שניצל, אורז קישואים וגזר	חמגשית רגישות קציצות עוף, אורז וקישואים	חמגשית רגישות שוק, פתיתים וירקות לקוסקוס	חמגשית רגישות שווארמה, אורז ותירס	חמגשית רגישות בולונז, פסטה ותירס	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים
חזה בגריל מהצומח	קציצות בורגול	פלאפל	קציצות קינואה	קציצות צמחי	מנות צמחוני/ טבעוני

בתאבון !

רחלי קורנברג
דיאטנית קלינית B.S.C
ע.מ 35993955

ג' 2024

אוכל בריא
שילדים
אוהבים

לאנץ' טיים - שלי"ס אספקת ארוחות בע"מ

רח' היובלים 11, הוד השרון | טל: 09-7690600 | office@lunch-time.co.il | www.lunch-time.co.il