



נוני-חולית שלום  
 דיאטנית קלינית DR  
 מ"ר 11-166056  
 יגל הונד ב"מ (ח"ש)

## תפריט גנים ת"א ספטמבר 2023

שבוע א':

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
שניצל אפוי	תבשיל עדשים	שוקיים במרינדה	קוביות הודו ברוטב בנפרד	קציצות בקר	<b>מנה עיקרית</b>
פתיתים מלאים חלקית	אורז לבן משולב מלא	קוסקוס משולב מלא	אורז לבן משולב מלא	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	<b>פחמימה</b>
שעועית ירוקה	גזר גמדי	ירקות טריים לקוסקוס	שעועית צהובה	אפונה	<b>ירק חם</b>
ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	<b>סלט טרי</b>
פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	<b>קינח</b>
חמגשית רגישות שניצל, אורז וקישואים	חמגשית רגישות בולונז צמחי + פסטה + תירס	חמגשית רגישות שוקיים, פתיתים, ירקות	חמגשית רגישות שווארמה + אורז תירס וירקות	חמגשית רגישות קציצות בקר + אורז + אפונה	<b>מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים</b>
חזה בגריל מהצומח	תבשיל עדשים	פלאפל	קציצות בורגול	קציצות קינואה	<b>מנות צמחוני/טבעוני</b>

שבוע ב':

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
חזה צמחי	קוביות הודו ברוטב בנפרד	שניצל אפוי	שוקיים במרינדה	קציצות בקר	<b>מנה עיקרית</b>
אורז לבן משולב מלא	פתיתים מלאים חלקית	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	אורז לבן משולב מלא	קוסקוס משולב מלא	<b>פחמימה</b>
גזר גמדי	גרעיני תירס	אפונה	שעועית ירוקה	ירקות טריים לקוסקוס	<b>ירק חם</b>
ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	<b>סלט טרי</b>
פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	<b>קינח</b>
חמגשית רגישות שעועית לבנה + אורז + אנטיפסטי	חמגשית רגישות שווארמה + אורז + תירס וירקות.	חמגשית רגישות שניצל + אורז + קישואים וגזר	חמגשית רגישות שוקיים + פתיתים + ירקות	חמגשית רגישות בולונז בקר + פסטה + תירס	<b>מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים</b>
חזה צמחי	קציצות בורגול	קציצות עדשים	פלאפל	חזה צמחי	<b>מנות צמחוני/טבעוני</b>

אוכל בריא  
 שילדים  
 אוהבים