



נג' שלום הודיה
 דיאטנית קלינית RD
 יובל חיגוד בע"מ (תל"צ)
 052-166056

תפריט גנים ת"א נובמבר 2022

שבוע א':

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
קוביות במרינדה	קציצות בקר	שוקיים במרינדה	תבשיל עדשים	שניצל הודו אפוי	מנה עיקרית
פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	אורז לבן משולב מלא	קוסקוס משולב מלא	אורז לבן משולב מלא	פתיתים מלאים חלקית	פחמימה
אפונה	שעועית צהובה	ירקות טריים לקוסקוס	גזר גמדי	שעועית ירוקה	ירק חם
ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	ירקות שלמים	סלט טרי
פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	קינח
חמגשית רגישות עוף מוקפץ+ אורז+ אפונה	חמגשית רגישות מיני בורגר + תפוז ותירס	חמגשית רגישות פילה עוף + אורז+ שעועית ירוקה	חמגשית רגישות תבשיל 3 קטניות, אורז, גזר גמדי	חמגשית רגישות שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים
קציצות קינואה	קציצות בורגול	פלאפל	תבשיל עדשים	חזה בגריל מהצומח	מנות צמחוני/ טבעוני

שבוע ב':

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

אוכל בריא
 שילדים
 אוהבים