



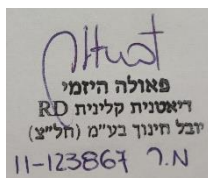
## תפריט ת"א ספטמבר 2022

שבוע א':

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
שעועית לבנה	שניצל הודו אפוי	שוקיים במרינדה	קציצות בקר	קוביות במרינדה	מנה עיקרית
אורז לבן משולב מלא	פסטה מלאה חלקית ברוטב נפרד	קוסקוס משולב מלא	אורז לבן משולב מלא	פתיתים מלאים חלקית	פחמימה
גזר גמדי	אפונה בציר ירקות	ירקות טריים לקוסקוס	אפונה בציר ירקות	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
שעועית לבנה, אורז, אפונה	שניצל, פסטה, ירקות מוקפצים	שוקיים עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	קציצות בקר, אורז, אפונה	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים
שעועית לבנה	קציצות צמחי	קציצות עדשים	חזה צמחי	פלאפל	מנות צמחוני/טבעוני

שבוע ב':

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
ביסוני עוף	שוקיים במרינדה	קציצות בקר ברוטב	קוביות במרינדה	תבשיל עדשים	מנה עיקרית
פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	קוסקוס משולב מלא	אורז לבן משולב מלא	פתיתים מלאים חלקית	אורז לבן משולב מלא	פחמימה
אפונה בציר ירקות	ירקות טריים לקוסקוס	שעועית לבנה ברוטב	גזר גמדי	תירס	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
שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	שוקיים עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	קציצות בקר, אורז ואפונה	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	תבשיל שלוש קיטניות + אורז + גזר	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים
קציצות עדשים	פלאפל	קציצות בורגול	קציצות צמחי	תבשיל עדשים	מנות צמחוני/טבעוני



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