



נוני-הודיה שלום
 דיאטנית קלינית DR
 פ.מ.ר: 11-166056
 ענבר חונד נעים (תל"צ)

תפריט גנים ת"א מרץ 2024

שבוע א':

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
שניצל אפוי	תבשיל עדשים	שוקיים במרינדה	קוביות הודו ברוטב בנפרד	קציצות בקר	מנה עיקרית
בורגול	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 צהובה	אפונה	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 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	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים
חזה בגריל מהצומח	תבשיל עדשים	פלאפל	קציצות בורגול	קציצות קינואה	מנות צמחוני/טבעוני

שבוע ב':

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
שעועית לבנה	קוביות הודו ברוטב בנפרד	שניצל אפוי	שוקיים במרינדה	קציצות בקר	מנה עיקרית
אורז לבן משולב מלא	פתיתים מלאים חלקית	בורגול	אורז לבן משולב מלא	קוסקוס משולב מלא	פחמימה
גזר גמדי	גרעיני תירס	אפונה	שעועית ירוקה	ירקות טריים לקוסקוס	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 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	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים
שעועית לבנה	קציצות בורגול	קציצות עדשים	פלאפל	חזה צמחי	מנות צמחוני/טבעוני

אוכל בריא
 שילדים
 אוהבים