



30.4.18

## בתים - הגיל הרך

### שבוע א' ג'

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
כדורי עוף ברוטב	שוקיים	כדורי בשר ברוטב ברביקיו	נתחי עוף ברוטב עגבניות	בולונז
אורז לבן	פתיתים 50/50	קוסקוס מלא	בורגול	פסטה מלאה
תבשיל שעועית לבנה	אפונה ללא רוטב	מרק לקוסקוס	שעועית צהובה	אפונה וגזר
1 יח' רוטב עגבניות	1 יח' רוטב עגבניות		1 יח' רוטב עגבניות	1 יח' רוטב עגבניות
לחם	לחם	לחם מלא	לחם	לחם
עגבניה ומלפפון	גזר ופלפל	עגבניה ומלפפון	עגבניה ומלפפון	גזר ופלפל

### שבוע ב' ד'

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
צ'ונגו	נתחי עוף בציר חום נתחי עוף בסגנון שווארמה	כדורי עוף ברוטב עגבניות	שוקיים	כדורי בקר ברוטב
אורז	בורגול	פתיתים 50/50	קוסקוס מלא	אורז לבן
שעועית לבנה ברוטב	גזר גמדי	תירס	מרק לקוסקוס	אפונה וגזר תבשיל עדשים
1 יח' רוטב עגבניות	1 יח' רוטב עגבניות	1 יח' רוטב עגבניות		1 יח' רוטב עגבניות
לחם	לחם	לחם מלא	לחם	לחם
עגבניה ומלפפון	גזר ופלפל	עגבניה ומלפפון	עגבניה ומלפפון	גזר ופלפל

