תפריט צהרון תשפ"א לילדי כיתות א-ב'
החברת לתרבות פנאי וספורט בת ים- לשליחה למטבח בלבד

תפריט – שבוע 1- ארוחות צהרים

	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
מנה עשירה בחלבון	שניצל מנתח שלם אפוי בתנור	קציצות עוף ברוטב אדום	גרגירי חומוס (שוקי עוף**)	קציצות בקר ברוטב	קוביות פילה עוף/שווארמה ברוטב
מנה עשירה בפחמימה	אורז	פתיתים 50% מלאים	קוסקוס 50% מלא	אורז צהוב	תפוח אדמה
תוספת חמה	אפונה וגזר	שעועית ירוקה	לקט ירקות לקוסקוס	שעועית צהובה	גזר גמדי
ירק	ירק טרי	ירק טרי	ירק טרי	ירק טרי	ירק טרי
פרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי

תפריט – שבוע 2- שינוי בארוחת צהרים

	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
מנה עשירה בחלבון	קציצות הודו	בולונז	שעועית לבנה ברוטב אדום (קציצות עוף ברוטב**)	קוביות חזה עוף/פילה עוף מצופה	עוף בתנור
מנה עשירה בפחמימה	פתיתים ובורגול	פסטה מלאה	אורז	תפוחי אדמה ובטטה	אורז עם אטריות
תוספת חמה	שעועית צהובה	גזר גמדי	אפונה וגזר ברוטב	שעועית ירוקה	לקט ירקות/ירקות בתנור
ירק קר	ירק טרי	ירק טרי	ירק טרי	ירק טרי	ירק טרי
פרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי	פרי טרי