



30.4.18

## בתים - בתי ספר

### 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 <b>אורז לבן</b>	פסטה מלאה
תבשיל שעועית לבנה	אפונה ללא רוטב	מרק לקוסקוס	שעועית צהובה <b>אפונה עם רוטב</b>	אפונה וגזר
			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 <b>נתחי עוף בסגנון שווארמה</b>	כדורי עוף ברוטב עגבניות	שוקיים	כדורי בקר ברוטב
אורז	בורגול <b>אורז לבן</b>	פתיתים 50/50	קוסקוס מלא	אורז לבן
שעועית לבנה ברוטב	גזר גמדי	תירס	מרק לקוסקוס	אפונה וגזר <b>תבשיל עדשים</b>
לחם	לחם	לחם מלא	לחם	לחם
עגבניה ומלפפון	גזר ופלפל	עגבניה ומלפפון	עגבניה ומלפפון	גזר ופלפל

