

2.9.18

תפריט שוהם

שבוע א' + ג'

<u>יום ה'</u>	<u>יום ד'</u>	<u>יום ג'</u>	<u>יום ב'</u>	<u>יום א'</u>
נתחי עוף ברוטב עגבניות	שוקיים	בולונז צמחי	כדורי בשר ברוטב עגבניות	שניצל
בורגול	קוסקוס עם חיטה מלאה	פסטה ללא רוטב עם חיטה מלאה	אורז מלא	פתיתים עם חיטה מלאה
תבשיל עדשים	מרק לקוסקוס	גזר גמדי	שעועית צהובה בציר ירקות	שעועית ירקה ברוטב
סלט סלק	ירקות טריים	סלט כרוב	ירקות טריים	ירקות טריים
				1 רוטב עגבניות לאתר

שבוע ב' + ד'

<u>יום ה'</u>	<u>יום ד'</u>	<u>יום ג'</u>	<u>יום ב'</u>	<u>יום א'</u>
בולונז	שוקיים	כדורי עוף בציר ירקות	נתחי עוף בסגנון שווארמה	כדורי הודו בגריל
פסטה ללא רוטב עם חיטה מלאה	בורגול	קוסקוס עם חיטה מלאה	פתיתים עם חיטה מלאה	אורז מלא
אפונה וגזר	סלט סלק	מרק לקוסקוס	גזר גמדי	שעועית לבנה ברוטב
ירקות טריים	סלט גזר חי מתוק	ירקות טריים	סלט כרוב	ירקות טריים
	1 רוטב עגבניות לאתר			

