

1.9.2020



תפריט A - שוהם

שבוע א' + ג'

<u>יום א'</u>	<u>יום ב'</u>	<u>יום ג'</u>	<u>יום ד'</u>	<u>יום ה'</u>
כדורי עוף ברוטב עגבניות	שוקיים בגריל	מיני המבורגר	כדורי בקר ברוטב	נתחי עוף בסגנון שווארמה
אורז אדום	קוסקוס מלא	פסטה מלאה 50/50 + רוטב בצד	פתיתים מלאים 50/50	בורגול
אפונה ללא רוטב	מרק לקוסקוס	אפונה ותיירס בשמיר	שעועית ירוקה ברוטב עגבניות	גזר גמדי

שבוע ב' + ד'

<u>יום א'</u>	<u>יום ב'</u>	<u>יום ג'</u>	<u>יום ד'</u>	<u>יום ה'</u>
כדורי עוף ברוטב עגבניות	כדורי הודו ברוטב גריל	שניצל פריך	שוקיים בגריל	כדורי בשר ברוטב עגבניות
פסטה מלאה 50/50 + רוטב בצד	פתיתים עם חיטה מלאה	קוסקוס מלא	תפוזי אפוי	אורז לבן
תיירס גרעינים	אפונה וגזר ברוטב	מרק לקוסקוס	לקט ירקות כפרי	תבשיל עדשים ירקות

יעל הולצמן
תזונאית קלינית
מס' רשיון: 11-130607

