

# נזיד תפריט רחובות

בריא לאמנל טעמל

24-28/12/2023

תפריט

חמישי 28/12/2023	רביעי 27/12/2023	שלישי 26/12/2023	שני 25/12/2023	ראשון 24/12/2023	
שניצל	קציצות בקר ברוטב	שווארמה	שוקיים	שניצל	מנה עיקרית
קוסקוס 50%	פתיתים	אורז עם אטריות	פסטה 50% מלא	אורז	פחמימה
מרק לקוסקוס	תירס	גזר גמדי	אפונה	שעועית ירוקה ברוטב	תוספת חמה
ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירק טרי
תבשיל שעועית לבנה	קציצות עדשים	תבשיל עדשים	כדורי בשר טבעוניים	שניצל מהצומח	טבעוני
שניצל/פירה תירס	קציצות בקר/אורז/גזר גמדי	חזה עוף/אורז/אפונה	שוקיים/קוסקוס/תבשיל ירקות	שעועית לבנה/אורז/גזר גמדי	ללא אלרגניים

31/12/2023-04/01/2024

חמישי 04/01/2024	רביעי 03/01/2024	שלישי 02/01/2024	שני 01/01/2024	ראשון 31/12/2023	
שווארמה	שוקיים	רצועות עוף	שניצל	קציצות בקר ברוטב	מנה עיקרית
אורז לבן	קוסקוס 50%	אורז לבן	פתיתים	פסטה	פחמימה
שעועית ירוקה ברוטב	ירקות לקוסקוס	גזר גמדי	אפונה	אפונה וגזר	תוספת חמה
ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירק טרי
כדורי בשר טבעוניים	תבשיל שעועית לבנה ברוטב	רצועות מהצומח	שניצל טבעול	קציצות עדשים	טבעוני
בולונז פסטה ותירס	שוקיים/קוסקוס/ירקות לקוסקוס	שעועית לבנה/אורז/גזר גמדי	שניצל/פסטה/ירקות מוקפצים	קציצות עוף ברוטב/פסטה/תירס	ללא אלרגניים

תמר בן יאיר  
מ.ר. 11-108369  
דיאטנית קלינית

אושר ע"י התזונאית: תמר בן יאיר חתימה:

