



## תפריט בריא יובל חינוך שבוע 1

קינוח	סלט טרי	ללא אלרגניים	צמחוני	תוספת ירק מבושל קטניה	תוספת פחמימה	מנה עיקרית רגיל	
פרי	ירקות מגוונים	קציצות בקר, אורז ואפונה	קציצות קינואה	שעועית לבנה	אורז לבן משולב מלא	קציצות בקר ברוטב עגבניות	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	קציצות בורגול	גזר גמדי	פתיתים עם חיטה מלאה	עוף מוקפץ	שני
פרי	ירקות מגוונים	שניצל פסטה וירקות מוקפצים	פלאפל	אפונה	אורז לבן משולב מלא	שניצל הודו	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	קציצות עדשים	ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקי עוף	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	שעועית לבנה, אורז, גזר	חזה צמחי	שעועית ירוקה	פסטה משולבת + מלאה רוטב עגבניות	בולונז צמחי	חמשי

מזון קלר הימנו  
ייאסגית קלרית  
מ.ר 103806





## תפריט בריא יובל חינוך שבוע 2

קינוח	סלט טרי	ללא אלרגניים	צמחוני	תוספת ירק מבושל/קטניה	תוספת פחמימה	מנה עיקרית	
פרי	ירקות מגוונים	שעועית לבנה, אורז, גזר	פלאפל	אפונה וגזר	אורז לבן משולב מלא	תבשיל שעועית לבנה	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	קציצות עדשים	שעועית ירוקה	פסטה משולבת + מלאה + רוטב עגבניות	שיפוד הודו במרינדה	שני
פרי	ירקות מגוונים	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	חזה צמחי	ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוק עוף	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	חזה, אורז ושעועית צהובה	קציצות בורגול	תבשיל עדשים	אורז לבן משולב מלא	קציצות הודו ברוטב ירקות	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	שניצל פסטה וירקות מוקפצים	קציצות קינואה	גזר גמדי	פתיתים עם חיטה מלאה	שניצל אפוי בתנור	חמישי

מזון קלל ודימון  
דיאטות קלניות  
מג 103806



בתאבון.