



תפריט בריא יובל חינוך - חודש ספטמבר

שבוע 1

	מנה עיקרית רגיל	תוספת פחמימה	תוספת ירק מבושל קטניה	צמחוני	ללא אלרגניים
ראשון	שיפוד צלוי בגריל	פתיתים משולבים מלא	שעועית ירוקה ברוטב	קציצות בורגול	חמגשית רגישות עוף מוקפץ+אורז+אפונה וגזר
שני	קציצות בקר ברוטב	תפו"א	אפונה בציר ירקות	חזה צמחי	חמגשית רגישות בולנז+פסטה+תירס
שלישי	שוקיים במרנדה	קוסקוס מלא	ירקות טריים לקוסקוס	קציצות עדשים	חמגשית רגישות שוקיים+קינואה+ירקות לקוסקוס
רביעי	שניצל אפוי	אורז לבן משולב מלא	שעועית לבנה	פלאפל	חמגשית רגישות שניצל+ פסטה+ירקות מוקפצים
חמשי	בולונז צמחי	פסטה משולבת + מלאה רוטב עגבניות	גזר גמדי	בולונז צמחי	שעועית לבנה, אורז מלא, גזר גמדי

בתאבון.

מזון קלר היינו
דיאטנית מלינח
מ"ר 103808

אוכל בריא
שילדים
אוהבים

לאנץ' טיים - שליח מספקת ארוחות בע"מ

רח' היובלים 11, הוד השרון | טל: 09-7690600 | office@lunch-time.co.il | www.lunch-time.co.il



תפריט בריא יובל חינוך - חודש ספטמבר שבוע 2

	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	תוספת ירק מבושל/קטניה	צמחוני	ללא אלרגניים
ראשון	מיני בורגר	תפ"א	שעועית ירוקה ברוטב	קציצות עדשים	חמגשית רגישות קציצות בקר+אורז+אפונה
שני	חזה עוף צלוי	פתיתים משולבים מלא	גזר גמדי	חזה צמחי	חמגשית רגישות עוף מוקפץ+אורז+אפונה וגזר
שלישי	שעועית לבנה	אורז לבן משולב מלא	אפונה בציר ירקות	שעועית לבנה	שעועית לבנה, אורז מלא, גזר גמדי
רביעי	שוקיים במרינדה	קוסקוס מלא	ירקות טריים לקוסקוס	קציצות קינואה	חמגשית רגישות שוקיים+קינואה+ירקות לקוסקוס
חמישי	שניצל אפוי	פסטה משולבת מלאה + רוטב עגבניות	קישואים ברוטב	פלאפל	חמגשית רגישות שניצל+ פסטה+ירקות מוקפצים

בתאבון.

חוז קלר הימני
דיאטנית מלינית
מ.ר 1038006

אוכל בריא
שילדים
אוהבים

לאנץ' טיים - שלי"ס אספקת ארוחות בע"מ

רח' היוכלים 11, הוד השרון | טל: 09-7690600 | office@lunch-time.co.il | www.lunch-time.co.il