

נועה צור
דיאטנית קלינית
מ.ר. 11-133285
יובל חינוד בע"מ

מזדנות נואם

שירותי הזנה וקייטרינג



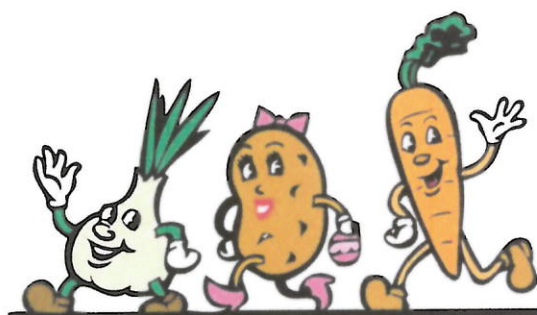
תפריט ארוחת צהריים-תל אביב

שבוע 1

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	מנה עיקרית
גולש	עדשים	חזה עוף בגריל	קוביות הודו בפסטו	שוקיים עוף	מנה עיקרית
פתיתים 50 מלא	אורז	קוסקוס מלא	קוביות תפוז"א+בטטה	מג'דרה	פחמימה
אפונה ירוקה	תירס	ירקות לקוסקוס	גזר גמדי	סלק	תוספת חמה
המבורגר צמחי	עדשים	חזה מהצומח	קציצות קטניות	שעועית לבנה	מנה לצמחונים
בולונז+פסטה + תירס	פשטידה+קינואה+ גרגירי חומס	חזה עוף אורז+אפונה	פרגיות+מג'דרה +שעועית ירוקה	שוקיים+אורז +אפונה וגזר	מנות ללא אלרגניים
לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא

שבוע 2

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	מנה עיקרית
שניצל	שוקיים עוף	תבשיל בשר טחון	שעועית לבנה +דלעת ברוטב	חזה עוף	מנה עיקרית
פתיתים 50 מלא	קוביות תפוז"א+בטטה	פסטה מלאה	אורז צהוב	בורגול+גזר	פחמימה
תבשיל קישואים	שעועית ירוקה ברוטב	אפונה ירוקה	גזר גמדי	ירקות לקוסקוס	תוספת חמה
פלאפל	קציצות בטטה ועדשים	עדשים	שעועית לבנה +דלעת ברוטב	חזה מהצומח	מנה לצמחונים
שניצל+אורז +שעועית לבנה	שוקיים+קוסקוס +לקט לקוסקוס	בולונז+פסטה +תירס	גרגירי חומס +מג'דרה+גזר	חזה עוף+ אורז+אפונה	מנות ללא אלרגניים
לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא



כל ארוחה כוללת

ירקות טריים

ופרי העונה