



תפריט ארוחות לצהרוני עמותת זמארין - הגיל הרך 30.1.20



תפריט ילדים מס' 1					
סוג	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
עיקרית	שניצל	כדורי בשר קטנים ברוטב עגבניות	שוקיות עוף בטעם גריל אפוי	בולונז עשיר מצומצם בבישול איטי	שווארמה
צמחוני טבעוני	חזה גריל מן הצומח	קציצת קטניות	קציצת ירקות ותירס	קציצות מן הצומח+רוטב עגבניות	המבורגר צמחוני
פחמימה	פירה	אורז מג'דרה	קוסקוס טוניסאי מקמח מלא	ספגטי ורוטב עגבניות (רוטב נפרד מהספגטי)	אורז לבן
ירקנית	שעועית ירוקה ברוטב אדום	תירס	ירק קוסקוס (עם נוזל מרק)	גזר פרוס מאודה	אפונה ברוטב אדום
ירקות	מלפפון, עגבניה, פלפל	מלפפון, עגבניה, פלפל	מלפפון, עגבניה, פלפל	מלפפון, עגבניה, פלפל	מלפפון, עגבניה, פלפל
פרי	פרי	פרי	פרי	פרי	פרי
מנות מיוחדות (ללא אלרגנים)	שניצל+אורז+שעועית ירוקה ברוטב	פרגיות+מג'דרה+שעועית ירוקה	שוקיות עוף+קוסקוס+ירק קוסקוס	בולונז+פסטה+לקט ירקות	חזה עוף+אורז+אפונה



תפריט ארוחות לצהרונים עמותת זמארין- הגיל הרך

30.1.20



תפריט ילדים מס' 2

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	סוג
שווארמה	כדורי בשר קטנים ברוטב עגבניות	שוקיות עוף	שניצל	שוקיות עוף	עיקרית
המבורגר צמחוני	קציצות מן הצומח+רוטב עגבניות	חזה גריל מן הצומח	קציצת קטניות	קציצת ירקות ותירס	צמחוני טבעוני
אורז לבן	בורגול ועדשים	קוסקוס טוניסאי מקמח מלא	פרוסות תפוז"א ברוטב	פתיתים	פחמימה
שעועית ירוקה ברוטב אדום	תירס גרגירים	ירק קוסקוס (עם נוזל מרק)	אפונה ברוטב	לקט ירקות	ירקנית
מלפפון, עגבניה, פלפל	מלפפון, עגבניה, פלפל	מלפפון, עגבניה, פלפל	מלפפון, עגבניה, פלפל	מלפפון, עגבניה, פלפל	ירקות
פרי	פרי	פרי	פרי	פרי	פרי
פרגיות+אורז+שעועית ירוקה	כדורי בשר בקר+פסטה+ירקני	קציצות עוף+קוסקוס+ירק קוסקוס	שניצל+אורז+שעועית ירוקה ברוטב	שוקיות עוף+קוסקוס+ירק קוסקוס	מנות מיוחדות (ללא אלרגנים)