

תפריט ארוחות לצהרונאי אמותת מארין - הפיל הרוך

תפריט 1

חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	מנה עיקרית
בולונז	עוף מוקפץ	שוקיים	שניצל אפוי	תבשיל עדשים	מנה עיקרית
פסטה 50% מלאה	אורז	קוסקוס	פתיתים	בורגול קישואים	פחמימה
שעועית ירוקה	תירס	מרק ירקות לקוסקוס	גזר גמדי	אפונה ברוטב	תוספת חמה
ירקות חיים	ירקות חיים	סלט כרוב	ירקות חיים	סלט סלק	ירק טרי
בולונז צמחוני	רצועות "עוף" מן הצומח	כדורי "בשר" צמחוניים	תבשיל שעועית	תבשיל עדשים	מנה טבעונית
בולונז, פסטה ותירס	פילה עוף ברוטב, תפו"א ושעועית ירוקה	שוקיים, פתיתים וירקות לקוסקוס	שניצל, אורז, קישואים וגזר	קציצות בקר, אורז ואפונה	מנה ללא אלרגנים וגלוטן

תפריט 2

חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	מנה עיקרית
בולונז	שווארמה	שוקיים	שניצל אפוי	קציצות הודו	מנה עיקרית
פסטה 50% מלאה	פתיתים	קוסקוס	בורגול קישואים	אורז אטריות	פחמימה
גזר גמדי	שעועית ירוקה ברוטב	מרק ירקות לקוסקוס	אפונה	תירס	תוספת חמה
ירקות חיים	סלט סלק	ירקות חיים	ירקות חיים	סלט כרוב	ירק טרי
בולונז צמחוני	"שווארמה" מהצומח	תבשיל עדשים	רצועות "עוף" מן הצומח	כדורי "בשר" צמחוניים	מנה טבעונית
בולונז, פסטה ותירס	שווארמה עוף, אורז, תירס	שוקיים, פתיתים וירקות לקוסקוס	שניצל, פסטה, ירקות מוקפצים	קציצות עוף, אורז, קישואים	מנה ללא אלרגנים וגלוטן

*מעודכן לתאריך 1.9.2024

עומר זיסו כהן
תזונאית קלינית
מ.ר. 156167



מחציה מקומית
זרנו יעקב



זמנים
הגל הדי