



## תפריט צהרוני זמארין תשפ"ב

תפריט 1					
יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב	יום א'	
חזה בגריל	בולונז עשיר	שוקיות בגריל	שניצל	כדורי הודו ברוטב	<b>מנה עיקרית</b>
חזה עוף, אורז, אפונה	בלונז, פסטה, לקט ירקות	שוקיות, קוסקוס, ירק קוסקוס	פרגית, מג'דרה, שעועית	שניצל, אורז, שעועית ירוקה	<b>אלרגן</b>
המבורגר צמחי	קציצת קישואים	חזה בגריל מן הצומח	לביבת עדשים	חזה בגריל מן הצומח	<b>צמחוני</b>
מג'דרה	ספגטי ברוטב	קוסקוס	פתיתים	אורז לבן	<b>פחמימה</b>
אפונה	גזר גמדי	ירק קוסקוס	שעועית ירוקה	תירס	<b>ירק חם</b>
תפריט 2					
חזה בגריל	כדורי בשר ברוטב	שוקיות עוף	שניצל	חזה בגריל	<b>מנה עיקרית</b>
פרגית, אורז, שעועית	מטבול, פסטה, לקט ירקות	קציצת עוף, קוסקוס, ירק	שניצל, אורז, שעועית	שוקיות, קוסקוס, לקט ירקות	<b>אלרגן</b>
המבורגר צמחי	קציצת מין הצומח	חזה בגריל מין הצומח	לביבת עדשים	קציצת ירק ותירס	<b>צמחוני</b>
בורגול ועדשים	ספגטי ברוטב	קוסקוס	פתיתים	אורז לבן	<b>פחמימה</b>
שעועית ירוקה	תירס	ירק קוסקוס	אפונה	גזר גמדי	<b>ירק חם</b>