



## תפריט לאנץ' טיים - רשת תיכוני טומשין-הרצליה

שבוע 1

יום	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	ירק חם	קטניות	ללא אלרגניים	סלט טרי	קינח
א	חזה הודו צלוי	פתיתים מלאים	שעועית ירוקה ברוטב	עדשים שחורים	חמגשית רגישות חזה עוף, אורז, שעועית צהובה	ירקות שלמים	פרי
ב	קציצות בקר ברוטב	קינואה	אפונה	רוטב עגבניות	חמגשית רגישות קציצות בקר, אורז, אפונה	ירקות שלמים	פרי
ג	שוקיים במרינדה	קוסקוס מלא	לקט ירקות טריים לקוסקוס	חומוס מבושל בציר ירקות	חמגשית רגישות שוקיים עוף, פסטה, ירקות לקוסקוס	ירקות שלמים	פרי
ד	עוף מוקפץ	אורז לבן משולב מלא עם תירס	שעועית לבנה ברוטב	פלאפל	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז וגזר גמדי	ירקות שלמים	פרי
ה	לאנץ' בורגר בקר	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	גזר גמדי	גרעיני תירס	חמגשית רגישות קציצות בקר, פסטה, שעועית ירוקה	ירקות שלמים	פרי

**בתאבון!**



## תפריט לאנץ' טיים - רשת תיכוני טומשין-הרצליה

שבוע 2

יום	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	ירק חם	קטניות	ללא אלרגניים	סלט טרי	קינוח
א	קציצות הודו ברוטב	בורגול	אפונה וגזר בציר ירקות	גרעיני תירס	חמגשית רגישות חזה עוף, אורז, שעועית צהובה	ירקות שלמים	פרי
ב	בולונז צמחי	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	גזר גמדי	עדשים ירוקים	חמגשית רגישות בולונז, אטריות אורז ותירס	ירקות שלמים	פרי
ג	קציצות בקר ברוטב	אורז לבן משולב מלא עם איטריות	שעועית ירוקה ברוטב	תבנית פשטידת ירקות	חמגשית רגישות קציצות בקר, אורז, אפונה	ירקות שלמים	פרי
ד	שוקיים במרינדה	קוסקוס מלא	לקט ירקות טריים לקוסקוס	חומס מבושל בציר ירקות	חמגשית רגישות שוקיים עוף, פסטה, ירקות לקוסקוס	ירקות שלמים	פרי
ה	שניצל הודו אפוי	פתיתים מלאים	שעועית לבנה ברוטב	עדשים כתומים	חמגשית רגישות שניצל, תפוז"א ובטטה, אנטי פסטי	ירקות שלמים	פרי

**בתאבון!**