



תפריט בריא

1

קינוח	סלט טרי	תוספת חמה	פחמימה בתוספת דגנים מלאים	מנה עיקרית רגיל	
פרי	מגוון ירקות שלמים	אפונה וגזר בציר ירקות	בורגול	קציצות הודו ברוטב עגבניות	ראשון
פרי	מגוון ירקות שלמים	גזר גמדי	פסטה ברוטב בנפרד משולבת מלאה	שניצל עוף אפוי	שני
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית ירוקה	אורז לבן משולב מלא עם אטריות	קציצות בקר ברוטב עגבניות	שלישי
פרי	מגוון ירקות שלמים	לקט ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	שיפוד עוף צלוי בגריל	רביעי
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	פתיתים משולבים מלא	נתחי עוף מוקפץ	חמישי

רחלי קורנברג בן שלום
דיאטנית קלינית B.a.c
ע.מ. 35993955





תפריט בריא

2

קינוח	סלט טרי	תוספת חמה	פחמימה בתוספת דגנים מלאים	מנה עיקרית רגיל	
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית ירוקה ברוטב	פתיתים משולבים מלא	חזה עוף צלוי בגריל	ראשון
פרי	מגוון ירקות שלמים	אפונה	אורז לבן משולב מלא	קציצות הודו ברוטב צהוב	שני
פרי	מגוון ירקות שלמים	לקט ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוק עוף בגריל	שלישי
פרי	מגוון ירקות שלמים	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	אורז לבן משולב מלא עם תירס	נתחי עוף מוקפץ	רביעי
פרי	מגוון ירקות שלמים	גזר גמדי	פסטה ברוטב בנפרד משולבת מלאה	לאנץ' בורגר	חמישי

רחלי קורנברג בן שלום
דיאטנית קלינית B.S.c
ע.מ. 35993955

