



תפריט הרצליה גני יול"א שבוע 1

קינוח	סלט טרי	ללא אלרגניים	ירק מבושל/ תוספת מנה חמה	קטניות (פחמימה 2)	תוספת פחמימה	מנה עיקרית רגיל	
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות קציצות בקר, אורז, אפונה	שעועית ירוקה	גרעיני תירס	קינואה + רוטב עגבניות	קציצות בקר	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות חזה עוף, אורז, שעועית צהובה	עדשים שחורים	אפונה	פתיתים אפויים מלא חלקית	חזה עוף צלוי	שני
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות קציצות בקר, פסטה, שעועית ירוקה	עדשים ירוקים	גזר גמדי	פסטה מלאה + חלקית רוטב עגבניות	לאנץ' בורגר	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז וגזר גמדי	פלאפל	שעועית לבנה ברוטב	אורז מלא משולב 70/30	עוף מוקפץ	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות שוקיים עוף, פסטה, ירקות לקוסקוס	חומס מבושל בציר ירקות	לקט ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקיים במרינדה	חמישי

בתאבון.





תפריט הרצליה גני יול"א שבוע 2

קינוח	סלט טרי	ללא אלרגניים	ירק מבושל/ תוספת מנה חמה	קטניות (פחמימה (2	תוספת פחמימה	מנה עיקרית רגיל	
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות חזה עוף, אורז, שעועית צהובה	שעועית לבנה	גזר גמדי	בורגול	קציצות הודו ברוטב	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות בולונז, אטריות אורז ותירס	עדשים שחורים	פשטידת ירקות	פסטה מלאה חלקית + ברוטב בנפרד	בולונז	שני
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות קציצות בקר, אורז, אפונה	אפונה וגזר	גרעיני תירס	אורז לבן משולב עם אטריות	קציצות בקר ברוטב	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות שוקיים עוף, פסטה, ירקות לקוסקוס	גרגירי חומוס בציר ירקות	לקט ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקיים במרינדה	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות שניצל, תפוז, אבטיח, אנטי פסטי	עדשים כתומים	שעועית ירוקה ברוטב	פתיתים אפויים מלא חלקית	שניצל הודו אפוי	חמישי

בתאבון.

