



תפריט הרצליה גני יול"א שבוע 1

פרי העונה	סלט טרי	ללא אלרגניים	תוספת	ירק מבושל או קטנייה	פחמימה	מנה עיקרית	
פרי	ירקות מגוונים	פרגית, אורז, שעועית צהובה	אפונה וגזר	שעועית לבנה	אורז	קציצות הודו ברוטב עגבניות	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	חזה, אורז, ושעועית צהובה	שעועית צהובה	גזר גמדי	פתיתים	עוף מוקפץ	שני
פרי	ירקות מגוונים	קציצות בקר, אורז ואפונה	עדשים שחורים	אפונה	אורז צהוב	קציצות בקר מבושלות	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	גרגרי חומס	מרק ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקי עוף צלויים	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	בולונז, פסטה ותירס	שעועית ירוקה	תירס	פסטה + רוטב עגבניות	בולונז בקר	חמשי

*מנת הפחמימה הינה מדגנים מלאים או בשילוב דגנים מלאים

תפריט הרצליה גני יול"א שבוע 2

פרי העונה	סלט טרי	ללא אלרגניים	תוספת	ירק מבושל או קטנייה	פחמימה	מנה עיקרית	
פרי	ירקות מגוונים	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	קינואה	אפונה	בורגול	עוף מוקפץ	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	בולונז, פסטה ותירס	עדשים שחורים	תירס	פסטה + רוטב עגבניות	קציצות בקר מבושלות	שני
פרי	ירקות מגוונים	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	גרגרי חומס	מרק ירקות לקוסקוס	קוסקוס	שוקי עוף צלויים	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	שעועית לבנה, אורז מלא וגזר	אפונה	פשטידת ירק	אורז	שעועית לבנה	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	שניצל פסטה וירקות מוקפצים	שעועית ירוקה	גזר גמדי	מפתול	שניצל אפוי	חמשי

בתאבון.

*מנת הפחמימה הינה מדגנים מלאים או בשילוב דגנים מלאים

עמית אלפסי
B.Sc, RD תזונאית קלינית
מ.ר 11-186-64
מחלקת הבריאות עירינת הרצליה

