



תפריט לאנץ' טיים – רשת תיכוני טומשין בע"מ - שבוע 1

פרי העונה	סלט טרי	ללא אלרגניים	ירק חם	תוספת פחמימה	מנה עיקרית	
פרי	ירקות שלמים	חמגשית רגישות קציצות עוף בירקות שורש, פתיתים, אפונה	שעועית לבנה ברוטב	אורז לבן משולב מלא	קציצות הודו ברוטב	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז, אפונה	גזר גמדי	פתיתים מלאים	עוף מוקפץ	שני
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	אפונה	אורז לבן משולב מלא	שניצל הודו אפוי	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות שוקיים עוף, קינואה, ירקות לקוסקוס	ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקיים במרינדה	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות בולונז, אטריות אורז ותירס	שעועית ירוקה	פסטה מלאה חלקית ברוטב נפרד	בולונז	חמשי

תפריט לאנץ' טיים – רשת תיכוני טומשין בע"מ - שבוע 2

פרי העונה	סלט טרי	ללא אלרגניים	ירק מבושל או קטנייה	פחמימה	מנה עיקרית	
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז, אפונה	אפונה וגזר בציר ירקות	אורז לבן משולב מלא	עוף מוקפץ	ראשון
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות קציצות בשר, פסטה ושעועית ירוקה	שעועית ירוקה ברוטב	פסטה מלאה חלקית ברוטב נפרד	קציצות בקר ברוטב	שני
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות שוקיים עוף, פסטה, ירקות לקוסקוס	ירקות טריים לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוקיים במרינדה	שלישי
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות חזה עוף, אורז, שעועית צהובה	שעועית לבנה ברוטב	אורז לבן משולב אורז מלא	קציצות הודו ברוטב	רביעי
פרי	ירקות מגוונים	חמגשית רגישות שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	גזר גמדי	פתיתים מלאים	שניצל הודו אפוי	חמשי

בתאבון.

*מנת הפחמימה הינה מדגנים מלאים או בשילוב דגנים מלאים

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

