

תפריט מעונות "ילדים" לשנה"ל תשפ"ד



בוקר

מרכיב הארוחה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
מוצרי חלב	גבינה צפתית	טחינה	גבינה לבנה	טחינה	קוטג'	גבינה לבנה+פרוסות זיתים
תוספות וממרחים	ביצה קשה+ פרוסות זיתים	סלט טונה	חביתה+ חומס	טונה/גבינה לבנה/צהובה	ביצה קשה+ פרוסות זיתים	חלב
דגנים	לחם	לחם	לחם	לחם	לחם	קורנפלקס מועשר בסיבים ללא סוכר או קוואקר/לחם
ירקות	פלחי ירקות	סלט ירקות קצוץ דק	סלט ירקות קצוץ	פלחי ירקות	סלט ירקות קצוץ דק	
שתייה	מים	מים	מים	מים	מים	מים

תינוקות+פעוטות+בוגרים
(תוספת לתפריט המוצקים)

דייסת קוואקר	דייסת קוואקר	דייסת קוואקר	דייסת קוואקר	דייסת קוואקר	דייסת קוואקר	דייסת קוואקר
מנה עשירת חלבון	שוקיים עוף	קציצות הודו	שוק עוף	קציצות עוף	קציצות בשר בקר ברוטב	פשטידה / פסטה/ פיצה
דגנים	אורז	פתיתים	קוסקוס	בורגול	תפוחי אדמה אפויים	
ירקות	סלט מלפפונים ועגבניות קצוץ דק/מרק אטריות	לקט ירקות מבושלים או שעועית ירוקה/מרק אפונה	ירקות מבושלים/ מרק ירקות	סלט כרוב וגזר/מרק גריסים	סלט קצוץ דק/מרק עדשים	סלט קצוץ דק
שתייה	מים	מים	מים	מים	מים	מים

צהריים

מרק טחון	מרק טחון	מרק טחון	מרק טחון	מרק טחון	מרק טחון	מרק טחון
פרי	פרי	פרי	פרי	פרי	פרי	פרי

מנחה

כריך גבינה/אבוקדו בעונה עם רצועות ירקות	עוגת גזר/בננה	כריך ממרח חלבה	כריך חומס או חמאת בוטנים	כריך טחינה או אבוקדו בעונה או יוגורט + פרי חתוך דק + קוואקר		
---	---------------	----------------	--------------------------	---	--	--

תינוקות

פירות טחונים	פירות טחונים	פירות טחונים	פירות טחונים	פירות טחונים	פירות טחונים	פירות טחונים
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

*מרקים יוגשו מחודש אוקטובר ועד חודש מרץ.

**דייסה תוגש לפעוטות ולבוגרים בחורף

