

תפריט לשנת הלימודים תשפ"ד חברה עירונית ראש העין

ספטמבר 2023

שבוע -1-

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
קציצות בקר ברוטב עגבניות	שוקיים עוף צליות	קציצות עוף	שווארמה	שניצל אמיתי	מנה עשירת חלבון
כדורי בשר	חזה מן הצומח	קציצות עדשים כתומות	רצועות מהצומח	חזה מן הצומח	טבעוני/צמחוני
פסטה משולב מלא+רוטב	קוסקוס משולב מלא	אורז	פתיתים	אורז	דגנים
אפונה וגזר	מרק ירקות	תבשיל עדשים	גזר גמדי	אפונה ברוטב עגבניות	ירקות מבושלים
קציצות בקר	שוקיים	קציצות עוף	פרגית	שניצל	מנה ללא אלרגנים
ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים
פירות העונה					פרי

*מנות צליאק יוגשו בהתאם לתפריט היומי.
* אופציה ליום צמחוני: פלאפל + חומוס + פיתה + מלפפון חמוץ
* אופציה ליום חמישי: בולונז + פסטה + גזר. (בשבוע 1)
* אופציה מנה שוברת שיגרה שניצל בלחמניה קלועה עם חומוס ומטבוחה. (לא יסופקו באותו היום ירקות טריים)
* ביום של שובר שיגרה לא יסופק לחם***

שבוע -2-

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
קוביות עוף	קציצות בקר ברוטב	שוקיים עוף צליות	קציצות עוף	שניצלונים	מנה עשירת חלבון
רצועות מהצומח	קציצות עדשים	חזה מן הצומח	כדורי בשר	חזה מן הצומח	טבעוני
אורז	פסטה משולב מלא+רוטב	קוסקוס משולב מלא	אורז	פתיתים	דגנים
אפונה וגזר	גרירי תירס	מרק ירקות	אפונה ברוטב עגבניות	שעועית ירוקה	ירקות מבושלים
חזה עוף	קציצות בקר	שוקיים	קציצות עוף	שניצל	מנה ללא אלרגנים
ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים	ירקות טריים
פירות העונה					פרי

* יש לאכול את המנה מיד לאחר פתיחת הקלקר
* המנות מיועדות לסועדים רגילים שאינם אלרגים אלא צויין אחרת על גבי המנה
* אין אנו אחראים לכל סוגי הרגישויות למעט הזמנות של מנות מיוחדות שאינן נעשות במפעלינו.
* את הפירות יש לשטוף לפני הגשתם

תמר כהן
דיאטנית קלינית ומנהלת מרזקט
החברה למשק וכלכלה
מ"ד 11-11901

