



תפריט הצבעים של עדי

אוכלים בריא וגדלים תשפ"ו



שבוע 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
קציצות בקר ברוטב עגבניות	שניצל מנתח שלם	שוקיים בגריל	קציצות עוף של שרה ברוטב עגבניות	שניצל עוף	מנה עיקרית
אורז	פסטה של גל	קוסקוס	אורז	פתיתים	פחמימה
גזר גמדי	שעועית ירוקה	לקט ירקות לקוסקוס	תירס	אפונה	תוספת חמה
קציצות עדי טבעוני	שניצל צמחי	תבשיל חמוס	שעועית לבנה המלצת השף רביעי טבעוני	תבשיל עדשים	טבעוני
קציצות	חזה עוף	שוקי עוף	קציצות	שניצל	רגישויות
אופציה לחלבון במקום החלבון בתפריט	בולונז	רצועות עוף ברוטב פיתות, תפוז"א חמוס, חמוצים	שווארמה פיתות, תפוז"א חמוס, חמוצים	המבורגר פיתות, תפוז"א חמוס, חמוצים	שובר שיגרה

שבוע 2

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
קציצות עוף של שרה ברוטב עגבניות	שניצל עוף	שוקיים בגריל	קציצות בקר ברוטב עגבניות	שניצל מנתח שלם	מנה עיקרית
אורז	פסטה של גל	קוסקוס	אורז	פתיתים	פחמימה
תירס	גזר	לקט ירקות לקוסקוס	אפונה	שעועית ירוקה	תוספת חמה
קציצות עדי טבעוני	שניצל צמחי	תבשיל חמוס	שעועית לבנה המלצת השף רביעי צמחוני	תבשיל עדשים	טבעוני
קציצות	חזה עוף	שוקיים	קציצות	שניצל	רגישויות
אופציה לחלבון במקום החלבון בתפריט	בולונז	רצועות עוף ברוטב פיתות, תפוז"א חמוס, חמוצים	קבבונים פיתות, תפוז"א חמוס, חמוצים	שווארמה פיתות, תפוז"א חמוס, חמוצים	שובר שיגרה

