

תפריט הרצליה-גני ילדים

שבוע א'

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	מנה עיקרית
קציצות הודו ברוטב עגבניות	עוף מוקפץ	בולונז בקר	קציצות בקר ברוטב	שוקי עוף	
אורז לבן בשילוב אורז מלא	פתיתים מלאים חלקית	פסטה מלאה חלקית ברוטב עגבניות	אורז צהוב	קוסקוס משולב מלא	פחמימה
אפונה וגזר בציר ירקות	שעועית צהובה	תבשיל עדשים	שעועית ירוקה	חומס מבושל בציר ירקות	ירק חם
גרעיני תירס	אפונה	גזר גמדי	שעועית לבנה ברוטב	ירקות טריים לקוסקוס	קטניות
קציצות עוף, פתיתים ואפונה	עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	בולונז בקר, פסטה ותירס	קציצות בקר, פסטה וגזר גמדי	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים

שבוע ב'

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	מנה עיקרית
עוף מוקפץ	קציצות בקר ברוטב עגבניות	שוקי עוף	קציצות הודו ברוטב	שניצל הודו אפוי	
אורז צהוב	בורגול	קוסקוס משולב מלא	אורז לבן בשילוב אורז מלא	פסטה מלאה חלקית ברוטב עגבניות	פחמימה
תבשיל עדשים	שעועית ירוקה	חומס מבושל בציר ירקות	תבנית פשטידת ירקות	שעועית צהובה	ירק חם
גזר גמדי	גרעיני תירס	ירקות טריים לקוסקוס	שעועית לבנה ברוטב	אפונה	קטניות
עוף מוקפץ, אורז, אפונה וגזר	קציצות בקר, אורז ואפונה	שוקי עוף, קינואה וירקות לקוסקוס	קציצות עוף, פתיתים ואפונה	שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	מנה ללא גלוטן וללא אלרגנים

בתאבון.

הערות:

1. ממרחים יסופקו בכל יום ג'. בגנים עם אלרגיות יסופקו ממרחים ללא האלרגן.
2. בקבוק שמן זית ולימון יסופקו אחת לשבועיים ולפי הצורך.
3. מנה אישית כגון מנה טבעונית/ ללא גלוטן/ ללא אלרגנים תגיע ארוזה בנפרד ותסופק על פי בקשה.

מורן שומרת
B.Sc, RD קלינית
11-131475
מחלקת הבריאות עירונית הרצליה

אושר על ידי תזונאית בתאריך: 18/11/2020