



תפריט לאנץ' טיים - בית

שבוע 1

יום	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	ירק חם	ללא אלרגניים	צמחוני	סלט טרי	קינוח
א	עוף מוקפץ	פתיתים מלאים חלקית	שעועית ירוקה ברוטב	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז, אפונה	קציצות בורגול	ירקות שלמים	פרי
ב	קציצות בקר ברוטב	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	אפונה בציר ירקות	חמגשית רגישות בולונז, פסטה ותירס	חזה צמחי	ירקות שלמים	פרי
ג	שוקיים במרינדה	קוסקוס משולב מלא	ירקות טריים לקוסקוס	חמגשית רגישות שוקיים עוף, קינואה, ירקות לקוסקוס	קציצות עדשים	ירקות שלמים	פרי
ד	שניצל הודו אפוי	אורז לבן משולב אורז מלא	שעועית לבנה ברוטב	חמגשית רגישות שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	פלאפל	ירקות שלמים	פרי
ה	קציצות הודו ברוטב	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	אפונה וגזר בציר ירקות	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז, אפונה	קציצות קינואה וחמוציות	ירקות שלמים	פרי

בתאבון!



תפריט לאנץ' טיים - ביתי

שבוע 2

יום	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	ירק חם	ללא אלרגניים	צמחוני	סלט טרי	קינח
א	קציצות בקר ברוטב	אורז לבן משולב אורז מלא	שעועית ירוקה ברוטב	חמגשית רגישות בולונז, פסטה ותירס	קציצות עדשים	ירקות שלמים	פרי
ב	חזה עוף בגריל	פתיתים מלאים חלקית	אפונה וגזר בציר ירקות	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז, אפונה	חזה צמחי	ירקות שלמים	פרי
ג	קציצות הודו ברוטב	אורז לבן משולב אורז מלא	שעועית לבנה ברוטב	חמגשית רגישות בולונז, פסטה ותירס	קציצות בורגול	ירקות שלמים	פרי
ד	שוקיים במרינדה	קוסקוס משולב מלא	ירקות טריים לקוסקוס	חמגשית רגישות שוקיים עוף, קינואה, ירקות לקוסקוס	קציצות קינואה וחמוציות	ירקות שלמים	פרי
ה	שניצל הודו אפוי	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	אפונה בציר ירקות	חמגשית רגישות שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	פלאפל	ירקות שלמים	פרי

בתאבון!