

אנו שמחים להציג את המזון הבריא,
 הביתי, המזין והטעים שמגישה רשת
 צהרונני טומשין – קידס לילדי הצהרוננים

ברחבי הארץ :



"רשת תיכוני טומשין בע"מ (חל"צ)" עובדת עם חברת קייטרינג מובילה בתחום המזון בעלת תו תקן מתאים. עומדת בתקנים המחמירים עפ"י הנחיות משרד הבריאות וחוזר משרד החינוך, בעלות כל האישורים הנדרשים: הובלה, יצרן, כשרות וכו'.

המזון בצהרוננים שלנו, טומשין-

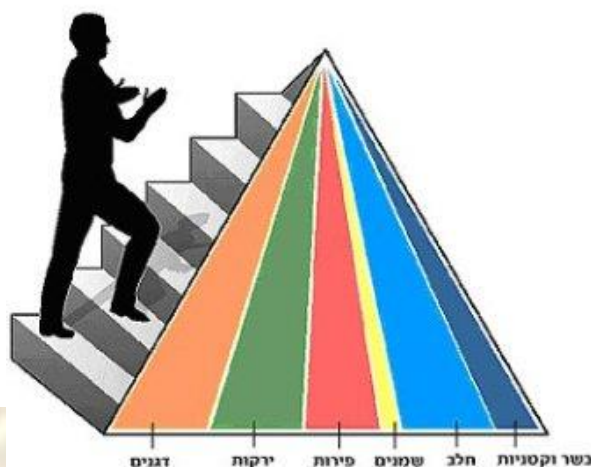
קידס – עשוי מחומרי-גלם

איכותיים ומזינים !!!



רשת צהרונני טומשין-קידס גאה להציג את מזון הבריאות הטעים, המזין והמגוון המוגש לילדי הצהרונים ברחבי הארץ.

אנחנו פועלים על פי פירמידת המזון החדשה והמומלצת, בהתאם להנחיות תזונאית מטעמינו ועם חברות קיטרינג מהמובילות בתחום ובעלות כל האישורים הנדרשים לפי כל התקנים- כשרות,הובלה,רישיון יצרן ומשרד הבריאות.



כתום – מסמן את קבוצת הדגנים, חשוב להעדיף צריכת דגנים מלאים.
ירוק – מסמן את קבוצת הירקות, הירקות מכילים ויטמינים מינרלים, סיבים תזונתיים וסוכרים טבעיים.

כחול – מסמן את קבוצת החלב ומוצריו – מקור עשיר לסידן.
סגול – מסמן את קבוצת הבשר והקטניות כגון: עוף, דגים, זרעים ואגוזים.

ברשת צהרוני טומשין שמים דגש רב ותשומת לב מיוחדת לחומרים מהם עשוי המזון המוגש לילדים ומהמוצרים הנלווים, כדוגמת שמן זית / קנולה, ממרחים של חברות מומלצות: אוסם /היינץ מצרכים בשילוב חיטה מלאה ועוד....וכן מקפידים על התפריט והמזון המוגש לילדים ומציבים לעצמנו למטרה לכוון את הילדים לכללי התזונה הבריאה ולהדגיש וללמד מהו תפריט בריא ואיכותי.

ארוחת הצהריים שלנו מופכת:

מנה עיקרית:

פילה עוף (עם או בלי שומשום)

נתחי הודו

כרעי עוף בירקות

חזה עוף בגריל

שניצל עוף מנתח חזה טרי

קציצות ביתיות/גולש בקר

ספגטי בולונז

בתפריט צמחוני/טבעוני מוגשת קציצה שונה בכל יום :

קינואה, עדשים, בורגול, קטניות

תוספת פחמימה:

פתיתים אפויים

אורז לבן

קוסקוס מקמח מלא

פסטה/ספגטי

ירק חם:

גזר גמדי

תפוחי-אדמה

אפונה

ירקות לקוסקוס

שעועית ירוקה ברוטב

גרעיני תירס

סלט טרי:

מגוון ירקות טריים

לחם פרוס+ממרחים (חומוס, טחינה, סילאן ועוד...)

ארוחת "טעימה" אחה"צ

פירות / עוגה / חטיף בריאות/כריך במגוון ממרחים מזינים .
 וכמובן מנות מיוחדות לפי הזמנת ההורים: מנות ללא גלוטן
 ,מנות צמחוניות/טבעוניות וכו'.