



תפריט לאנץ' טיים - ביתי

מתאריך: 03/09/17 עד תאריך: 07/09/17

יום	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	ירק חם	סלט טרי	קינוח
א	פילה עוף אפוי	אורז לבן משולב אורז מלא	שעועית לבנה ברוטב	ירקות שלמים	פרי
ב	קציצות בקר ברוטב	פתיתים מלאים חלקית	אפונה וגזר	ירקות שלמים	פרי
ג	שוקיים במרינדה	קוסקוס מלא	ירקות טריים לקוסקוס	ירקות שלמים	פרי
ד	קציצות עוף ברוטב	אורז צהוב משולב	שעועית ירוקה	ירקות שלמים	פרי
ה	שיפוד במרינדה	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	גזר גמדי	ירקות שלמים	מתוק

בתאבון!



תפריט לאנץ' טיים - ביתי

מתאריך: 10/09/17 עד תאריך: 14/09/17

יום	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	ירק חם	סלט טרי	קינוח
א	עוף מוקפץ ללא ירקות	אורז צהוב משולב	שעועית ירוקה	ירקות שלמים	פרי
ב	קציצות עוף ברוטב	קוסקוס מלא	ירקות טריים לקוסקוס	ירקות שלמים	פרי
ג	חזה עוף צלוי	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	אפונה וגזר	ירקות שלמים	פרי
ד	שוקיים במרינדה	אורז לבן משולב אורז מלא	שעועית צהובה ברוטב	ירקות שלמים	פרי
ה	קציצות בקר ברוטב	בורגול	גזר גמדי	ירקות שלמים	מתוק

בתאבון!