



תפריט הצבעים של עדי

אוכלים בריא וגדלים תשפ"ז



שבוע 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
שניצל מנתח שלם	קציצות בקר ברוטב עגבניות	שוקיים	קציצות עוף של שרה ברוטב עגבניות	שניצלוני עוף
פיתיתם 30% מלא	אורז	קוסקוס 30% מלא	אורז	פסטה של גל
אפונה	גזר גמדי	לקט ירקות	שעועית ירוקה	תירס
שניצל צמחי	קציצות עדי טבעוני	תבשיל חומס	תבשיל עדשים	שעועית לבנה
שניצל, פיתיתם, ירק	קציצות, אורז, ירק	שוקיים, קוסקוס, לקט ירקות	קציצות, אורז, ירק	נאגטס, פסטה, ירק
רגישויות				
טבעוני				
ירק				
פחמימה				
מנה עיקרית				

שבוע 2

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
שניצלוני עוף	קציצות עוף של שרה ברוטב עגבניות	שוקיים	קציצות בקר ברוטב עגבניות	שניצל מנתח שלם
פיתיתם 30% מלא	אורז	קוסקוס 30% מלא	אורז	פסטה של גל
אפונה וגזר	תירס	לקט ירקות	אפונה	גזר גמדי
שניצל צמחי	קציצות עדי טבעוני	תבשיל חומס	תבשיל עדשים	שעועית לבנה
נאגטס, פסטה, ירק	קציצות, אורז, ירק	שוקיים, קוסקוס, לקט ירקות	קציצות, אורז, ירק	שניצל, פסטה, ירק
רגישויות				
טבעוני				
ירק				
פחמימה				
מנה עיקרית				

שובר שיגרה
אופציה לחלבון
במקום החלבון
בתפריט

יום שני

המבורגר, פיתות
תפ"א
חומס וחמוצים

יום שלישי

רצועות עוף ברוטב
או
קוביות טוויסט

יום רביעי

שווארמה, פיתות
תפ"א
חומס וחמוצים

יום חמישי

שניצל, פיתות
תפ"א
חומס וחמוצים
או בולונז

בליץ עדי
ייעוץ קלינית BSc.
מ.ר. 11-335353

9.26

חתימת תזונאית



עובדים בתקנים
המחמירים ביותר
בהזנת ילדים

ללא צבעי מאכל, ללא חומרים משמרים

כל יום - ירקות טריים
ב-5 צבעים במהלך השבוע

