

התפריט שלנו

אוכל לילדים אוהבים



אוכל שילדים אוהבים

טעם, בדיוק כמו ריח, הוא יחסי ומשתנה בין ילדה אחת לשנייה ובין ילד אחד לשני. יחד עם זאת, כדי להצליח להגיע למכנה משותף רחב שעדיין לא מוותר על ערכי הליבה שלנו – איכות, בריאות וטריות, במחלקת פיתוח המתכונים שלנו לא קופאים על השמרים ומחפשים כל הזמן את הבסיס לשינויים. קיים קשר ישיר בין תזונת ילדים לבין ההתפתחות התקינה, קצב הגדילה, האנרגיה, החשיבה ואפילו מצב הרוח. בדיוק בגלל הסיבות הללו, אנחנו מבינים עד כמה חשוב לדייק את מרכיבי התפריטים היומיים, לייצר מבחר אופציות מגוונות ומאוזנות ולהבטיח לא רק טעם מעולה אלא גם הרכב תזונתי איכותי. תזונה בריאה שמשמחת ילדים זה הרבה יותר מסלוגן בשבילנו, זו דרך חיים. כי בסופו של דבר אנחנו יודעים שהשלם גדול מסך חלקיו, ולייצר אוכל טרי, איכותי, מגוון ובריא זה באמת נהדר אבל כל עוד הוא לא מצליח לשמח את מי שאוכל אותו – הוא לא יהפוך למצוין. ואגב, אנשים תמיד שואלים אותנו על התבלין הסודי שלנו שגורם לילדים לחייך כבר אחרי הביס הראשון. התשובה מבחינתנו פשוטה וברורה. קוראים לזה אהבה.

אנחנו כל כך שמחים לראות ילדים אוכלים, הסוד טמון בטעם המאוזן עם התיבול המדויק והמותאם לילדים, ואת זה אנחנו עושים באהבה.



לנו זה ברור מאלינו – אוכל בריא זה לא רק טרנד חשוב שכדאי ליישם, זה בדיוק מה שאנחנו עושים בשביל הילדים שלנו.



השפים שלנו קוצצים, מבשלים ומקפצים חומרי גלם טריים ואיכותיים בכדי לספק מדי יום את המנות הטובות ביותר.



אין דבר משמח יותר מחיוך של ילדים, במיוחד כשהם נהנים מאוכל גם טעים וגם בריא. אוכל שעושים מהלב משאיר טעם של עוד.



תוכן



19



39



45



63

בורגר קידס	9
בולונז איטלקי	11
סמבה נתחי עוף וירקות	13
צ'וקיים עוף	15
קציצות בשר יאמי יאמי	17
קציצות עוף ביתיות	19
שווארמה עסיסית	21
שניצל	23
שניצלונים שילדים אוהבים	25
בולונז איטלקי טבעוני	29
קציצות בורגול וירקות טבעוני	31
קציצות עדשים וירקות טבעוניות	33
שניצל תירס צמחוני	35
שווארמה טבעונית	37
תבשיל עדשים עם בטטה טובעוני	39
אורז של סבתא	43
אורז אטריות	45
בורגול דק דק	47
הקוסקוס של דודה אסתר	49
פסטה ביסלי	51
פתיתים של אמא	53
אפונה לקטנטנים	57
גזר גמדי	59
גרעיני תירס מתפצפצים	61
קדרת מרק לקוסקוס	63
קיטנייה בריאה שעועית לבנה	65
שעועית ירקה לארוחה טעימה	67

מנות עיקריות

צמחוני/טבעוני

מנות פחמימה

מנות ירקנית

מהי ארוחה טעימה ומזינה?

ארוחה מאוזנת, מגוונת ובריאה לאורך היום צריכה להיות מבוססת על ירקות טריים ומבושלים, דגנים – עם העדפה לדגנים מלאים – וחלבונים: עוף, בשר, קטניות ודגים. חשוב גם להקפיד על צריכה מתונה של שומנים בריאים (שמן זית, אבוקדו, טחינה גולמית מלאה), ועל צריכה של ירקות ופירות טריים.

הקפדה על תזונה נבונה בכל גיל, ובפרט בילדות, חיונית לתמיכה בבריאות כל בני המשפחה. ניהול שגרה יום-יומית פעילה ומזינה יעניק לכם אנרגיה חיובית והרגשה כללית טובה.



מנות עיקריות



- 1 בורגר קידס
- 2 בולונז איטלקי
- 3 סמבה נתחי עוף וירקות
- 4 צ'וקיים עוף
- 5 קציצות בשר יאמי יאמי
- 6 קציצות עוף ביתיות
- 7 שווארמה עסיסית
- 8 שניצל
- 9 שניצלונים שילדים אוהבים



בורגר קידס

רכיבים: בשר ושומן בקר, מים, בצל, חלבון צמחי סויה, תבלינים, שום, מלח, סוכרים, חומר תפיחה (סודיום ביקרבונט).

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה.

עלול להכיל: גלוטן, שומשום, ביצים, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי ב100 גר' מזון:

203	אנרגיה (קלוריות)
15	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
7	חומצות שומן רוויות (גרם)
0.8	חומצות שומן טראנס (גרם)
50	כולסטרול (ג')
400	נתרן (מ"ג)
2	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
0.5	סוכרים (גרם)
15	חלבונים (גרם)





בולונז איטלקי

רכיבים: עוף, מים, תרכיז עגבניות (28 מעלות בריקס), בצל, עגבניות, גזר, סוכר, שמן סויה מזוכך, מלח, תבלינים, שבבי שום.

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה.

עלול להכיל: גלוטן, שומשום, ביצים, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסך גר' מזון:

102	אנרגיה (קלוריות)
3.7	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
1	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
25	כולסטרול (ג')
400	נתרן (מ"ג)
6.5	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
4.8	סוכרים (גרם)
1.25	כפיות סוכר
9.9	חלבונים (גרם)



סמבה נתחי עוף וירקות

רכיבים: חזה הודו, מים, בצל, גזר, פלפל אדום, סוכר לבן, תרכיז עגבניות (28 מעלות בריקס), שמן סויה מזוכך, עמילן אפונה, רוטב סויה (גלוטן, ללא חומר משמר), מלח, שבבי שום, חומץ אורז, תבלינים.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: שומשום, ביצים, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסך 100 גר' מזון:

117	אנרגיה (קלוריות)
3.8	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.5	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
27	כולסטרול (ג')
550	נתרן (מ"ג)
9.7	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
6.5	סוכרים (גרם)
1.5	כפיות סוכר
10.4	חלבונים (גרם)



צ'וקיים עוף

רכיבים: בשר עוף (כולל עור), שמן סויה מזוכך, תבלינים, מלח, שבבי שום.

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה.

עלול להכיל: גלוטן, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בס' גר' מזון:

214	אנרגיה (קלוריות)
13.7	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
3.3	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
92	כולסטרול (ג')
434	נתרן (מ"ג)
0.9	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
0	סוכרים (גרם)
21.5	חלבונים (גרם)



קציצות בשר יאמי יאמי

רכיבים: בשר בקר (31%), בשר הודו (28%), בצל קפוא קצוץ (בצל, מלח), מים (ספיחה מהרוטב), פירורי לחם [קמח חיטה (מכיל גלוטן)], שמנים צמחיים, מלח, שמרים, מים, חומר לטיפול בקמח: חומצה אסקורבית], פטרוזיליה, חלבון סויה מרוכז, שבבי שום, שמן סויה מזוכך, מלח, תבלינים.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

136	אנרגיה (קלוריות)
4.1	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
1.7	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
35	כולסטרול (ג')
274	נתרן (מ"ג)
8.8	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
1.2	סוכרים (גרם)
15.4	חלבונים (גרם)



קציצות עוף ביתיות

רכיבים: בשר ושומן עוף / הודו, מים, חלבון צמחי (סויה), שמן סויה מזוכך, תרכיז עגבניות, עגבניות, תבלינים, בצל, מלח, עמילן תירס, סוכר, הידרוליזט חלבון צמחי (סויה), חומרי טעם וריח, תמצית שמרים, שבבי שום.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

119	אנרגיה (קלוריות)
6.9	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
2.1	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
21	כולסטרול (ג')
367	נתרן (מ"ג)
5.1	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
2.7	סוכרים (גרם)
0.75	כפיות סוכר
8.8	חלבונים (גרם)



שווארמה עסיסית

רכיבים: חזה הודו, בצל, מים, שמן סויה מזוכך, עמילן אפונה, תבלינים, מלח, סוכר, שבבי שום, מווסת חומציות (חומצת לימון).

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה, סלרי.

עלול להכיל: גלוטן, שומשום, ביצים, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים.

סימון תזונתי בס' גר' מזון:

171	אנרגיה (קלוריות)
8.3	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
1.2	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
47	כולסטרול (ג')
520	נתרן (מ"ג)
6	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
2.2	סוכרים (גרם)
17.4	חלבונים (גרם)



שניצל

רכיבים: בשר הודו, פירורי לחם [קמח חיטה (מכיל גלוטן)], שמרים, מלח, שמן צמחי, צבע מאכל (תמצית פפריקה), מים, שמן צמחי (סויה), תערובת לבלילה [קמח חיטה לבן (מכיל גלוטן)], עמילן אפונה, גלוטן, מלח], מלח, תבלינים.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: שומשום, ביצים, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

226	אנרגיה (קלוריות)
10.5	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
2	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
42	כולסטרול (ג')
420	נתרן (מ"ג)
16	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
1	סוכרים (גרם)
16.8	חלבונים (גרם)



שניצלונים שילדים אוהבים

רכיבים: בשר הודו, פירורי לחם [קמח חיטה (מכיל גלוטן)], שמרים, מלח, שמן צמחי, צבע מאכל (תמצית פפריקה), מים, שמן צמחי (סויה), תערובת לבלילה [קמח חיטה לבן (מכיל גלוטן)], עמילן אפונה, גלוטן, מלח], מלח, תבלינים.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: שומשום, ביצים, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

226	אנרגיה (קלוריות)
10.5	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
2	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
42	כולסטרול (ג')
420	נתרן (מ"ג)
16	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
1	סוכרים (גרם)
16.8	חלבונים (גרם)



- 1 בולונז איטלקי - טבעוני
- 2 קציצות בורגול וירקות - טבעוני
- 3 קציצות עדשים וירקות - טבעוני
- 4 שניצל תירס - צמחוני
- 5 שווארמה סויה - טבעוני
- 6 תבשיל עדשים עם בטטה - טבעוני

בולונז איטלקי טבעוני

רכיבים: בטטה, עדשים שחורות מבושלות, עדשים ירוקות מבושלות, שמן סויה מזוכך, שבבי בצל, מלח, סוכר לבן, פלפל שחור.

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה.

עלול להכיל: גלוטן, סויה, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

167	אנרגיה (קלוריות)
3.9	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.3	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
435	נתרן (מ"ג)
30.1	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
0	סוכרים (גרם)
2.7	חלבונים (גרם)





קציצות בורגול וירקות

רכיבים: בורגול מבושל, גזר מבושל, כרוב מבושל, בצל, מים, שמנים צמחיים, שבבי תפוחי אדמה, פירורי לחם, קמח חיטה אבקת חלבון סויה, פתיתי סויה, מלח, תבלינים, סודה לשתייה.

מידע על אלרגנים

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: סלרי, ביצים, שומשום, אגוזים.

סימון תזונתי ב100 גר' מזון:

196	אנרגיה (קלוריות)
7.2	סך השומנים (גרם)
1.2	מתוכם:
0.8	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
318	נתרן (מ"ג)
23.3	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
7.4	סוכרים (גרם)
1.75	כפיות סוכר
3.5	סיבים תזונתיים
7.7	חלבונים (גרם)



קציצות עדשים וירקות

רכיבים: עדשים מבושלות, גזר, כרוב, בצל, שמנים צמחיים, מים, שבבי תפוחי אדמה, פירורי לחם, קמח חיטה, פטרוזיליה, פתיתי סויה, מלח, תבלינים, סודה לשתייה.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: סלרי, ביצים, שומשום, גלוטן, אגוזים, שקדים.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

213	אנרגיה (קלוריות)
6.5	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.85	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
321	נתרן (מ"ג)
28.4	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
6.1	סוכרים (גרם)
1.5	כפיות סוכר
3.2	סיבים תזונתיים
8.5	חלבונים (גרם)



שניצל תירס

רכיבים: תירס, מים, פרורי לחם (מכיל גלוטן חיטה, מכיל צבע מאכל טבעי: מיצוי פפריקה), שמן סויה מזוכך, בלילה (קמח חיטה לבן, עמילן אפונה, גלוטן, מלח), חלבון חיטה, קמחים (חיטה, תירס), חלבון ביצה, מלח.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, ביצים, סויה.
עלול להכיל: שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

207	אנרגיה (קלוריות)
9.5	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
1.1	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
370	נתרן (מ"ג)
22.5	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
1	סוכרים (גרם)
7.8	חלבונים (גרם)



שווארמה טבעונית

רכיבים: מים, נתחי חלבון סויה מרוכז, שמן סויה מזוכך, שבבי בצל, תבלינים, מלח, שבבי שום.

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה.

עלול להכיל: גלוטן, שומשום, ביצים, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי ב100 גר' מזון:

166	אנרגיה (קלוריות)
6.9	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
1.2	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
442	נתרן (מ"ג)
7.4	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
3.3	סוכרים (גרם)
0.75	כפיות סוכר
5.2	סיבים תזונתיים
15.9	חלבונים (גרם)



תבשיל עדשים עם בטטה טבעוני

רכיבים: בטטה, עדשים שחורות מבושלות, עדשים ירוקות מבושלות, שמן סויה מזוכך, שבבי בצל, מלח, סוכר לבן, פלפל שחור.

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה.

עלול להכיל: גלוטן, סויה, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסך 100 גר' מזון:

191	אנרגיה (קלוריות)
6.5	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.5	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
450	נתרן (מ"ג)
24.7	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
5.2	סוכרים (גרם)
1.25	כפיות סוכר
5.2	סיבים תזונתיים
15.9	חלבונים (גרם)

אננות פחמימה



1 אורז של סבתא

2 אורז אטריות

3 בורגול דק דק

4 הקוסקוס של דודה אסתר

5 פסטה ביסלי

6 פתיתים של אמא





אורז של סבתא

רכיבים: מים, אורז לבן, שמן סויה מזוכך, מלח.

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה.

עלול להכיל: גלוטן, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

167	אנרגיה (קלוריות)
3.9	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.3	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
435	נתרן (מ"ג)
30.1	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
0	סוכרים (גרם)
2.7	חלבונים (גרם)



אורז אטריות

רכיבים: מים, אורז לבן, אטריות דקות, שמן סויה מזוכך, מלח.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

168	אנרגיה (קלוריות)
3.9	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.3	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
441	נתרן (מ"ג)
29.9	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
0	סוכרים (גרם)
3	חלבונים (גרם)



בורגול דק דק

רכיבים: מים, בורגול, שמן סויה מוזכך, מלח.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

166	אנרגיה (קלוריות)
4.5	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.4	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
452	נתרן (מ"ג)
24.3	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
0	סוכרים (גרם)
4.8	חלבונים (גרם)

הקוסקוס של דודה אסתר

רכיבים: מים, קוסקוס (מחיתת דורום, גלוטן), שמן סויה מזוכך, מלח.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה.

עלול להכיל: ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסך 100 גר' מזון:

220	אנרגיה (קלוריות)
4.3	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.3	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
400	נתרן (מ"ג)
39	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכם:
0	סוכרים (גרם)
5.2	חלבונים (גרם)





פסטה ביסלי

רכיבים: מים, אטריות, שמן סויה מזוכך, מלח.

מידע על אלרגנים!

מכיל: גלוטן, סויה

עלול להכיל: ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי ב100 גר' מזון:

203	אנרגיה (קלוריות)
4.3	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.4	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
400	נתרן (מ"ג)
34.3	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
1.7	סוכרים (גרם)
1.4	סיבים תזונתיים (גרם)
6	חלבונים (גרם)



פתיתים של אמה

רכיבים: מים, קמח חיטה (גלוטן) שמן סויה מזוכך, מלח, תבלינים.

מידע על אלרגנים!

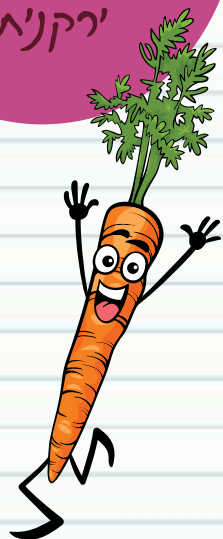
מכיל: גלוטן, סויה
עלול להכיל: ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

189	אנרגיה (קלוריות)
3.9	סך השומנים (גרם)
	מתוכם:
0.3	חומצות שומן רוויות (גרם)
<0.5	חומצות שומן טראנס (גרם)
0	כולסטרול (ג')
488	נתרן (מ"ג)
34	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
0	סוכרים (גרם)
4.4	חלבונים (גרם)



מנה
ירקנית



- 1 אפונה לקטנטנים
- 2 גזר גמדי
- 3 גרעיני תירס מתפצפצים
- 4 קדרת מרק לקוסקוס
- 5 קישנייה בריאה שעועית לבנה
- 6 שעועית ירוקה לארוחה שעימה



מנה
ירקנית

אפונה לקטנטנים

רכיבים: אפונה, מלח.

מידע על אלרגנים!

עלול להכיל: גלוטן, סויה, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסך 100 גר' מזון:

67	אנרגיה (קלוריות)
0	סך השומנים (גרם)
350	נתרן (מ"ג)
9	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
0	סוכרים (גרם)
4.9	סיבים תזונתיים (גרם)
5.4	חלבונים (גרם)



גזר גמדי

רכיבים: גזר גמדי קפוא, מלח.

מידע על אלרגנים!

עלול להכיל: גלוטן, סויה, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט 100 גר' מזון:

34	אנרגיה (קלוריות)
0	סך השומנים (גרם)
350	נתרן (מ"ג)
7	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
4.5	סוכרים (גרם)
1	כפיות סוכר
1	סיבים תזונתיים (גרם)
0.9	חלבונים (גרם)



גרעיני תירס מתפצפצים

רכיבים: גרעיני תירס קפוא, מלח.

מידע על אלרגנים!

עלול להכיל: גלוטן, סויה, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט גר' מזון:

97	אנרגיה (קלוריות)
0.8	סך השומנים (גרם)
350	נתרן (מ"ג)
18.4	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
2.5	סוכרים (גרם)
0.5	כפיות סוכר
2.1	סיבים תזונתיים (גרם)
3	חלבונים (גרם)



קדרת מרק לקוסקוס

רכיבים: מים, גזר, קישואים, תפוחי אדמה, דלעת, כרוב, בצל, סלרי, כוסברה, מלח, עמילן תירס, שמן סויה מזוכך, כרוכום.

מידע על אלרגנים!

מכיל: סלרי, סויה.

עלול להכיל: גלוטן, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים.

סימון תזונתי ב100 גר' מזון:

32	אנרגיה (קלוריות)
0.5	סך השומנים (גרם)
444	נתרן (מ"ג)
5.5	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
1.7	סוכרים (גרם)
0.7	חלבונים (גרם)

מנה
ירקנית

קטניה בריאה שעועית לבנה

רכיבים: שעועית לבנה קפואה, מים, עגבניות מרוסקות, רכז עגבניות, בצל, סוכר, מלח, שבבי שום, תבלינים, שמן סויה מזוכך.

מידע על אלרגנים!

מכיל: סויה.

עלול להכיל: גלוטן, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי בסט 100 גר' מזון:

87	אנרגיה (קלוריות)
0	סך השומנים (גרם)
400	נתרן (מ"ג)
13.8	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
3.2	סוכרים (גרם)
0.75	כפיות סוכר
4.1	סיבים תזונתיים (גרם)
6	חלבונים (גרם)



מנה
ירוקה

שעועית ירוקה לארוחה טעימה

רכיבים: שעועית ירוקה חתוכה קפואה, מלח.

מידע על אלרגנים!

עלול להכיל: גלוטן, סויה, ביצים, שומשום, חרדל, שקדים, אגוזים, בוטנים, דגים, סלרי.

סימון תזונתי ב100 גר' מזון:

25	אנרגיה (קלוריות)
0	סך השומנים (גרם)
350	נתרן (מ"ג)
3.2	סך הפחמימות (גרם)
	מתוכן:
2	סוכרים (גרם)
0.5	כפיות סוכר
3	סיבים תזונתיים (גרם)
1.5	חלבונים (גרם)





מנות ללא אלרגנים



שוקיים, פולנטה וירקות



קציצות עוף, פסטה ותירס



קציצות בשר, אורז וגזר



שניצלונים, פירה וגזר



נאגטס, אורז לבן וגזר

לחמים



לחם מלא



לחם אחיד



לחם ללא גלושן





חמאת בושנים



סילאן



ממרח חרובים



ממרח חלווה



ממרח שחינה שוקולד

ממרחים



ממרח שחינה



חומוס



נתחי שונה



שחינה גולמית



קונפיטורה



ממרח תמרים

ירקות ופירות



מארז פירות



מארז ירקות





אנחנו חוצים אשמוץ, אפקלים
ואמר אבם את פלירות פטוב ביומר!

מוקד השירות שלנו זמין עבורכם: 050-3509610 | 08-9726800

זמינים גם בוואטסאפ: 



מבושלת מבית CIP GROUP

CIP GROUP קבוצה מובילה במתן פתרונות הסעדה למגוון רחב של לקוחות, הסיפור שלנו מתחיל לפני שלושה עשורים עם שלושה מרכיבים: חשיבה על אנשים, אהבה לאוכל ויצירתיות. תוכלו למצוא אצלנו ארוחות המבוססות על מתכונים טעימים ובריאים שילדים אוהבים, הסעדה למוסדות וארגונים באמצעות רשת מסעדות חדשנית ממותגת בהתאמה אישית, מגשי אירוח טריים המותאמים לכל פעילות עסקית | WWW.CIP-GROUP.CO.IL