

תפריט יום ראשון

עוף צלוי ברוטב עגבניות חמוץ
מתוק

סטייק עגל

קציצות דגים

תבשיל קינואה ועדשים שחורות

לקט אפונה וגזר

פירה תפוחי אדמה

פסטה פרפרים

פתיתים מקמח מלא

אורז

קוסקוס + מרק קוסקוס

עדשים שחורות עם פלפלים
קלויים

מרק עדשים כתומות

תפריט יום שני

בולונז

עוף צלוי בתנור

שניצל עוף מנתח שלם

רביולי בטטה ברוטב עגבניות

שעועית ירוקה חתוכה עם בצל

שעועית לבנה ברוטב עגבניות
איטלקי

סלט קוסקוס עם עלים ירוקים
ועגבניות שרי

ספגטי ברוטב עגבניות / ספגטי
רגיל

תפוח אדמה מדורה

פסטה מקמח מלא

אורז

מרק אפונה

תפריט יום שלישי

קציצות הודו ביתיות ברוטב
עגבניות ודלעת

עוף צלוי בתנור

שניצל עוף מנתח שלם

פלפל וקישוא ממולאים באורז
ועדשים

אפונה עם בצל סגול

כוסמת ירוקה עם לקט ירקות

קוסקוס

קוסקוס מלא

אורז

תפוח אדמה מדורה

סלט יווני

מרק קוסקוס

תפריט יום רביעי

קציצות בקר

מוקפץ אסייתי עוף

מוקפץ אסייתי טופו

מוקפץ אסייתי ירקות

שניצל עוף מנתח שלם

שעועית ירוקה עדינה ברוטב
אסייתי

שעועית שחורה עם פלפלים
ותירס

גזר גמדי מקורמל בסילאן

סלט פסטה מקמח מלא עם
שעועית ירוקה ועגבניות צלויים

פתיתים

אורז ואורז מלא

פסטה ביסלי

אנטיפסטי

מרק כתום מבטטה וחלב קוקוס

תפריט יום חמישי

רצועות פילה עוף כמו
שווארמה – צלויים בתנור עם
בצל

שקשוקה

טונה

פלאפל

חצילים בתנור

תפוחי אדמה אפויים

חמוס, טחינה

סלט ירקות

אנטיפסטי – פלפלים ובטטה

ביצה קשה

חמוצים

ירק / פטרוזיליה / סלרי