

תפריט שבועי

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
דייסה	קווקר	דייסה	קווקר	דייסה	קווקר	קורנפלקס
גבינות + אשל + ירקות	גבינות + אשל + ירקות	גבינות + אשל + ירקות	גבינות + אשל + ירקות	גבינות + אשל + ירקות	גבינות + אשל + ירקות	גבינות
קורנפלקס	קורנפלקס	קורנפלקס	קורנפלקס	קורנפלקס	קורנפלקס	קורנפלקס
תירס+סלטים+חומוס	תירס+סלטים+חומוס	תירס+סלטים+חומוס	תירס+סלטים+חומוס	תירס+סלטים+חומוס	תירס+סלטים+חומוס	תירס+סלטים+חומוס
ביצים קשות/שקשוקה	ביצים קשות/שקשוקה	ביצים קשות/שקשוקה	ביצים קשות/שקשוקה	ביצים קשות/שקשוקה	ביצים קשות/שקשוקה	ביצים קשות
שוקו,תה,גס קפה	שוקו,תה,גס קפה	שוקו,תה,גס קפה	שוקו,תה,גס קפה	שוקו,תה,גס קפה	שוקו,תה,גס קפה	שוקו,תה,גס קפה
דנונה/לבן בטעמים	דנונה/לבן בטעמים	דנונה/לבן בטעמים	דנונה/לבן בטעמים	דנונה/לבן בטעמים	דנונה/לבן בטעמים	דנונה/לבן בטעמים
טונה + זיתים +טחינה	טונה + זיתים +טחינה	טונה + זיתים +טחינה	טונה + זיתים +טחינה	טונה + זיתים +טחינה	טונה + זיתים +טחינה	טונה
עוף	בולונז	מוקפץ הודו	שיפודים	כתף סיני		
שניצל	עוף	עוף	דג מטוגן	קציצות כבש אמיתי		
קובה אדומה	שניצל	שניצל	עוף	שניצל עוף		
רביולי בשר	כנפיים בצ'ילי	קציצות בקר ברוטב	שניצל	חזה עוף בגריל		
אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	סביח		
קוסקוס	קוסקוס	קוסקוס	קוסקוס	שקשוקה		
תפו"א אפויים	ספגטי	פירה	פתיתים	טונה		
מרק	מרק	מרק	מרק			
שעועית /קינואה	חומוס מבושל/כוסמת	עדשים /בורגול	כוסמת/קינואה אדומה			
צמחוני	פלפל ממולא שניצל תירס	שניצל תירס	שקשוקה	פשטידה	פלאפל/שקשוקה	
	שניצל תירס	כרוב ממולא אורז	רביולי תפו"א/פטריות	ניוקי תפו"א	סביח/טונה	
			שניצל ירקות			
צליאק	שניצל תירס שניצל	בלונז עוף	קציצות בקר נתיחי עוף סיני	חזי עוף בתנור שוקיים עם ירקות	שניצל תירס שניצל	
טבעוני	חזה גריל מן הצומח פלפל ממולא	מיני פטריות קרפלך	טחון מן הצומח ניוקי	קציצות עדשים ירקות מעודים	קציצות גריל מן הצומח פשטידה	
סלטים	18 סוגי סלטים חיים ומבושלים + 8 סוגי רטבים					
קינוח	פירות	גלידה/קרטיב	פירות	קרמבו/גלידה	-	

ארוחת ערב

		פלאפל	ניוקי תפוז"א	דגים/בשר	רביולי פטריות/גבינה	מיקס אפויים בתנור	
		שניצל תירס	קרפלק פטריות	אורז לבן	שניצל תירס	בצל ועגבניה אפויים	
		אורז לבן	אורז לבן	פירה	אורז לבן	אורז לבן	
		תפוז"א אפוי בתנור	תפוז"א מוקרם בתנור	חביתת פטריות וירק	תפוז"א אפוי בתנור	ספגטי ברוטב עגבניות	
		שקשוקה	ספגטי ירקות	אנטיפסטי ירקות	לזניה	תפוז"א עם ביצים	
		פסטה ברוטב עגבניות	פלחי תירס	עדשים מבושלים	פשטידות	זיתים מבושלים	
		בורגול מבושל	כוסמת / קינואה	פתיתים	חומוס מבושל	שעועית לבנה מבושלת	
		מרק	אורז עם חלב מתוק	מרק	בטטה אפוייה בתנור	דיסה	
		טונה	ירקות מבושלים	טונה	קוואקר	מרק	
		קישואים+חצילים	מרק		מרק	טונה	
		קיש ירקות					

טבעוני + צמחוני + צליאק.

18 סוגי סלטים חיים ומבושלים + 8 סוגי רטבים

סלטים