



תפריט לאנץ' טיים - בית

שבוע 1

יום	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	ירק חם	ללא אלרגניים	צמחוני	סלט טרי	קינוח
א	קציצות הודו ברוטב	אורז לבן משולב אורז מלא	שעועית לבנה ברוטב	חמגשית רגישות קציצות עוף בירקות שורש, פתיתים, אפונה	קציצות קינואה וחמוציות	ירקות שלמים	פרי
ב	עוף מוקפץ	פתיתים אפויים	גזר גמדי	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז, אפונה	קציצות בורגול	ירקות שלמים	פרי
ג	שניצל הודו אפוי	אורז לבן משולב אורז מלא	אפונה ברוטב עגבניות	חמגשית רגישות שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	פלאפל	ירקות שלמים	פרי
ד	שוקיים במרינדה	קוסקוס משולב מלא	ירקות טריים לקוסקוס	חמגשית רגישות שוקיים עוף, קינואה, ירקות לקוסקוס	קציצות עדשים	ירקות שלמים	פרי
ה	מיני בורגר	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	שעועית ירוקה ברוטב	חמגשית רגישות קציצות בקר, אורז, אפונה	חזה צמחי	ירקות שלמים	פרי

בתאבון!



תפריט לאנץ' טיים - ביתי

שבוע 2

יום	מנה עיקרית	תוספת פחמימה	ירק חם	ללא אלרגניים	צמחוני	סלט טרי	קינוח
א	עוף מוקפץ	אורז לבן משולב אורז מלא	אפונה וגזר בציר ירקות	חמגשית רגישות עוף מוקפץ, אורז, אפונה	פלאפל	ירקות שלמים	פרי
ב	קציצות בקר ברוטב	פסטה מלאה חלקית ברוטב בנפרד	שעועית ירוקה ברוטב	חמגשית רגישות קציצות בקר, פסטה וגזר גמדי	קציצות עדשים	ירקות שלמים	פרי
ג	חזה עוף בגריל	קוסקוס משולב מלא	ירקות טריים לקוסקוס	חמגשית רגישות חזה עוף, אורז ושעועית ירוקה	חזה צמחי	ירקות שלמים	פרי
ד	קציצות הודו ברוטב	אורז לבן משולב אורז מלא	שעועית לבנה ברוטב	חמגשית רגישות קציצות עוף בירקות שורש, פתיתים, אפונה	קציצות בורגול	ירקות שלמים	פרי
ה	ביסוני עוף	פתיתים אפויים	גזר גמדי	חמגשית רגישות שניצל, פסטה וירקות מוקפצים	קציצות קינואה וחמוציות	ירקות שלמים	פרי

בתאבון!