



תפריט תשפ"ב

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
ארוחת בוקר					
ירקות טריים - מלפפון, עגבניה, פלפל, גזר, קולורבי. (כאשר אין קולורבי בעונה ירק מתחלף במקומו - שומר / תירס גמדי/בצל ירוק/ כרוב)					
זיתים/מלפפון חמוץ					
טחינה, לחם					
חביתת חומס	ירקות בתנור (תפוח אדמה/מכרוב/כרובית)	סלט קינואה	פריטטה / שיבול שועל אפויה	שקשוקה (ישנה אופציה טבעונית)	ממרח חומס
בימי הקיץ - פעמיים בשבוע הפסקת פרי קפוא בזמן חצר. מלון/אבטיח					
ארוחת צהריים					
מרק ירקות עשיר וקוסקוס	פסטה בולונז (ישנה אופציה טבעונית)	מג'דרה, סלט כרוב, סלק מבושל וטחינה	נתחי עוף עם אפונה וגזר ברוטב חלב קוקוס ובורגול	מרק עדשים ואורז	יום ללא ארוחת צהריים
אחרי שינה כריך מתוק משתנה (ממרח חלבה/ ריבה/ ממרח תמרים) ופרי משתנה אגס / תפוח					
					חלה שמכינים בגן
* בימי חג תוספות הארוחת בוקר משתנות בהתאם לחג. למשל: ביום העצמאות תוגש בצהריים ארוחת פלאפל הום מייד, בחנוכה לביבות ירק וכדומה					
* בימי הולדת הקבוצה החוגגת תקבל בסוף היום עוגה במקום הכריך					