

גמבתפריט

מעון יום לפעוטות

תפריט מספר: 1,3

ארוחת בוקר

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא עם זעתר	לחם אחיד + מלא	דגנים
מלפפון, עגבנייה, חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון ועגבנייה וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	ירקות טריים
קוטג' 5%	גבינה לבנה 5%	גבינה בולגרית	קוטג' 5%	גבינה לבנה 5%	סלט חומוס	תוספות וממרחים (1)
סלט חומוס	גבינה צהובה	סלט אבוקדו	חביתה/מקושקשת	טונה	ביצה קשה/ שקשוקה	תוספות וממרחים (2)
פירות + קוואקר סלט חומוס בנפרד	פירות + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	פירות + קוואקר קוטג' בנפרד	פירות + קוואקר סלט אבוקדו בנפרד	פירות + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	פירות + קוואקר סלט חומוס בנפרד	טחון תינוקות

ארוחת צהריים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
פסטידת אטריות וגבינות	שניצל הודו אפוי רוטב עגבניות בצד	בולונז	קציצות הודו ברוטב	שוקי עוף במרינדה	קוביות חזה עוף ברוטב	עיקרית
טחינה / לבן / יוגורט	בורגול מלא	פסטה 50% מלאה רוטב עגבניות בצד	קוסקוס 50% מלא	אורז 20% מלא	פתיתים מלאים חלקית רוטב עגבניות בצד	דגנים
	גזר גמדי	פסטידת ירקות	ירקות לקוסקוס	גרעיני תירס	אפונה בציר ירקות	ירק מבושל
	שעועית ירוקה	אפונה וגזר	תבשיל גרגרי חומוס	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	מג'דרה	קטניות
מרק קטניות וירקות	מרק ירקות	מרק אפונה	מרק ירקות עם גרגרי חומוס	מרק עדשים עשיר	מרק אפונה עשיר	טחון תינוקות
סלט ירקות עשיר	סלט מלפפנים ובצל	סלט ירקות עשיר	סלט סלק	סלט כרוב וגזר	סלט גזר	ירקות טריים

ארוחת ביניים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	דגנים
	סלט אבוקדו	גבינה לבנה 5%	סלט חומוס בהכנה ביתית	קוטג' 5%	סלט טחינה	תוספות וממרחים
פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי

*שתיית מים בלבד היא חשובה ביותר! ניתן להגיש חופשי (מי ברז)
**במקרה שנמצא במסגרת ילד עם אלרגיה למזון יש להתייעץ עם דיאטנית צוות תזונה עירוני לקבלת תפריט חלופי



הארוחה היא חלק מרכזי מפעילות המעון, הפכו אותה לחוויה חיובית וחוייתית! כשמאפשרים לילד/ה אכילה מגוונת ועצמאית - ממזון טוב, מבססים הרגלי אכילה ויחסי אכילה והאכלה בריאים. הגישו מכל המגוון (בצורה אסתטית) והוא יבחר מה לאכול, כמה ואם בכלל.



גמבתפריט

מעון יום לפעוטות

תפריט מספר: 2,4

ארוחת בוקר

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	דגנים
מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון, עגבנייה וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	ירקות טריים
קוטג' 5%	סלט חומוס	גבינה בולגרית	גבינה לבנה 5%	קוטג' 5%	גבינה לבנה 5%	תוספות וממרחים (1)
סלט טחינה	ביצה קשה / שקשוקה	סלט אבוקדו	גבינה צהובה	חביתה/מקושקשת	טונה	תוספות וממרחים (2)
פירות + קוואקר סלט טחינה בנפרד	פירות + קוואקר סלט חומוס בנפרד	פירות + קוואקר אבוקדו בנפרד	פירות + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	פירות + קוואקר קוטג' בנפרד	פירות + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	טחון תינוקות

ארוחת צהריים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
פשטידת אטריות וגבינות	בולונז	שוקי עוף במרינדה	שניצלונים צ'ונגו חטב עגבניות בצד	קוביות חזה עוף ברוטב	קציצות בקר ברוטב	עיקרית
טחינה / לבן / יוגורט	פסטה 50% מלאה חטב עגבניות בצד	בורגול מלא	פתיתים מלאים חלקית	קוסקוס 50% מלא	אורז 20% מלא	דגנים
	אפונה וגזר	ירקות מבושלים	פשטידת ירקות	גזר גמדי	גרעיני תירס	ירק מבושל
	שעועית צהובה	גרגירי חומוס	אפונה בציר ירקות	תבשיל עדשים	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	קטניות
מרק קטניות וירקות	מרק אפונה וירקות	מרק ירקות עשיר	מרק אפונה	מרק עדשים	מרק שעועית לבנה	טחון תינוקות
סלט ירקות עשיר	סלט ירקות עשיר	סלט כרוב לבן	סלט ירקות עשיר	סלט סלק	סלט מלפפונים ובצל	ירקות טריים

ארוחת ביניים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	דגנים
	קוטג' 5%	ממרח חומוס	אבוקדו	גבינה לבנה	סלט טחינה	תוספות וממרחים
פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פרי

*שתיית מים בלבד היא חשובה ביותר! ניתן להגיש חופשי (מי ברז)
 **במקרה שנמצא במסגרת ילד עם אלרגיה למזון יש להתייעץ עם דיאטנית צוות תזונה עירוני לקבלת תפריט חלופי



הארוחה היא חלק מרכזי מפעילות המעון, הפכו אותה לחוויה חיובית וחוייתית! כשמאפשרים לילד/ה אכילה מגוונת ועצמאית - ממזון טוב, מבססים הרגלי אכילה יחסי אכילה והאכלה בריאים. הגישו מכל המגוון (בצורה אסתטית) והוא יבחר מה לאכול, כמה ואם בכלל.



גמבתפריט

מעון יום לפעוטות ללא מוצרי חלב

תפריט מספר: 1,3

טונה

ארוחת בוקר

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא עם זעתר	לחם אחיד + מלא	דגנים
מלפפון, עגבנייה, חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון ועגבנייה וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	ירקות טריים
טונה	שקשוקה	תחליף גבינה צהובה	ביצה קשה	טונה	חביתה/מקושקשת	תוספות וממרחים (1)
סלט חומוס	סלט טחינה גולמית / אבוקדו בעונה	סלט חומוס	ממרח על בסיס סויה	סלט טחינה גולמית	ממרח על בסיס סויה	תוספות וממרחים (2)
פירות + קוואקר סלט חומוס בנפרד	פירות + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	פירות + קוואקר קוטג' בנפרד	פירות + קוואקר סלט אבוקדו בנפרד	פירות + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	פירות + קוואקר סלט חומוס בנפרד	טחון תינוקות

ארוחת צהריים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
פשטידת ירקות עם תחליף גבינה	שניצל הודו אפוי רוטב עגבניות בצד	בולונז	קציצות הודו ברוטב	שוקי עוף במרינדה	קוביות חזה עוף ברוטב	עיקרית
טחינה	בורגול מלא	פסטה 50% מלאה רוטב עגבניות בצד	קוסקוס 50% מלא	אורז 20% מלא	פתיתים מלאים חלקית רוטב עגבניות בצד	דגנים
	גזר גמדי	פשטידת ירקות	ירקות לקוסקוס	גרעיני תירס	אפונה בציר ירקות	ירק מבושל
	שעועית ירוקה	אפונה וגזר	תבשיל גרגרי חומוס	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	מג'דרה	קטניות
מרק קטניות וירקות	מרק ירקות	מרק אפונה	מרק ירקות עם גרגרי חומוס	מרק עדשים עשיר	מרק אפונה עשיר	טחון תינוקות
סלט ירקות עשיר	סלט מלפפנים ובצל	סלט ירקות עשיר	סלט סלק	סלט כרוב וגזר	סלט גזר	ירקות טריים

ארוחת ביניים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	דגנים
	סלט אבוקדו / טחינה	ממרח על בסיס סויה	סלט חומוס בהכנה ביתית	ממרח על בסיס סויה	סלט טחינה	תוספות וממרחים
פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי

*שתיית מים בלבד היא חשובה ביותר! ניתן להגיש חופשי (מי ברז)
**במקרה שנמצא במסגרת ילד עם אלרגיה למזון יש להתייעץ עם דיאטנית צוות תזונה עירוני לקבלת תפריט חלופי



הארוחה היא חלק מרכזי מפעילות המעון, הפכו אותה לחוויה חיובית וחוייתית! כשמאפשרים לילד/ה אכילה מגוונת ועצמאית - ממזון טוב, מבססים הרגלי אכילה יחסי אכילה והאכלה בריאים. הגישו מכל המגוון (בצורה אסתטית) והוא יבחר מה לאכול, כמה ואם בכלל.



גמבתפריט

מעון יום לפעוטות
 ללא מוצרי חלב

תפריט מספר: 2,4

ארוחת בוקר

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	דגנים
מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון, עגבנייה וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	ירקות טריים
ממרח על בסיס סויה	סלט חומוס	טונה	שקשוקה	סלט חומוס	ממרח על בסיס סויה	תוספות וממרחים (1)
סלט טחינה	ביצה קשה / שקשוקה	סלט אבוקדו בעונה / סלט טחינה	גבינה צהובה	חביתה/מקושקשת	טונה	תוספות וממרחים (2)
פירות + קוואקר סלט טחינה בנפרד	פירות + קוואקר סלט חומוס בנפרד	פירות + קוואקר אבוקדו בנפרד	פירות + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	פירות + קוואקר קוטג' בנפרד	פירות + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	טחון תינוקות

ארוחת צהריים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
פשטידת אטריות וגבינות	בולונז	שוקי עוף במרינדה	שניצלונים צ'ונגו חטב עגבניות בצד	קוביות חזה עוף ברוטב	קציצות בקר ברוטב	עיקרית
טחינה / לבן / יוגורט	פסטה 50% מלאה חטב עגבניות בצד	בורגול מלא	פתיתים מלאים חלקית	קוסקוס 50% מלא	אורז 20% מלא	דגנים
	אפונה וגזר	ירקות מבושלים	פשטידת ירקות	גזר גמדי	גרעיני תירס	ירק מבושל
	שעועית צהובה	גרגירי חומוס	אפונה בציר ירקות	תבשיל עדשים	שעועית לבנה ברוטב עגבניות	קטניות
מרק קטניות וירקות	מרק אפונה וירקות	מרק ירקות עשיר	מרק אפונה	מרק עדשים	מרק שעועית לבנה	טחון תינוקות
סלט ירקות עשיר	סלט ירקות עשיר	סלט כרוב לבן	סלט ירקות עשיר	סלט סלק	סלט מלפפונים ובצל	ירקות טריים

ארוחת ביניים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	לחם אחיד + מלא	דגנים
	ממרח על בסיס סויה	ממרח חומוס	אבוקדו	ממרח על בסיס סויה	סלט טחינה	תוספות וממרחים
פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פרי

*שתיית מים בלבד היא חשובה ביותר! ניתן להגיש חופשי (מי ברז)
 **במקרה שנמצא במסגרת ילד עם אלרגיה למזון יש להתייעץ עם דיאטנית צוות תזונה עירוני לקבלת תפריט חלופי



הארוחה היא חלק מרכזי מפעילות המעון, הפכו אותה לחוויה חיובית וחוייתית! כשמאפשרים לילד/ה אכילה מגוונת ועצמאית - ממזון טוב, מבססים הרגלי אכילה יחסי אכילה והאכלה בריאים. הגישו מכל המגוון (בצורה אסתטית) והוא יבחר מה לאכול, כמה ואם בכלל.

