

גמבתפריט

מעון יום לפעוטות

תפריט מספר: 3,1

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	כרעי עוף בתנור	תבשיל שעועית לבנה ברוטב עגבניות	קציצות בשר בקר	פילה עוף	קציצות טונה	עיקרית
טחינה / לבן / יוגורט	קוסקוס מלא	אורז מלא חלקית	גריסים	פירה תפוחי אדמה	בורגול	דגנים
	תבשיל ירקות לקוסקוס	סלק	גזר גמדי	שעועית צהובה	מיקס ירקות	ירק מבושל
	גרגרי חומוס	אפונה בציר ירקות	שעועית לבנה ברוטב	תבשיל עדשים	אפונה וגזר	קטניות
מרק קטניות וירקות	מרק ירקות עשיר עם גרגרי חומוס	מרק שעועית לבנה וירקות	מרק שעועית לבנה	מרק עדשים עם ירקות	מרק אפונה בציר ירקות	טחון תינוקות
סלט ירקות עשיר	סלט ירקות עשיר	סלט כרוב לבן	סלט ירקות עשיר	סלט כרוב וגזר	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
	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.



גמת פריט

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, עגבנייה, חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון ועגבנייה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	ירקות טריים
קוטג' 5%	גבינה לבנה 5%	קוטג' 5%	גבינה בולגרית	גבינה לבנה 5%	סלט חומוס	תוספות וממרחים (1)
סלט חומוס	גבינה צהובה	חביתה/מקושקשת	סלט אבוקדו	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	
פשטידת אטריות וגבינות	פילה עוף	קציצות טונה	בולונז	כרעי עוף בתנור	תבשיל שעועית לבנה בחטב עגבניות	עיקרית
טחינה / לבן / יוגורט	מג'דרה	גריסים	פסטה 50% מלאה	קוסקוס מלא / בורגול	אורז מלא חלקית	דגנים
	גזר גמדי	לקט ירקות	שעועית צהובה בציר ירקות	מרק ירקות	סלק	ירק מבושל
	עדשים כתומות	שעועית לבנה	אפונה בציר ירקות	גרגרי חומוס	תבשיל עדשים ירקות	קטניות
מרק קטניות וירקות	מרק עדשים עשיר	מרק שעועית עם ירקות	מרק ירקות עם אפונה	מרק ירקות עשיר	מרק שעועית לבנה עשיר	טחון תינוקות
סלט ירקות עשיר	סלט מלפפנים ובצל	סלט כרוב וגזר	סלט גזר	סלט כרוב לבן	סלט ירקות עשיר	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
	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.

