



גמבתפריט

מעון יום לפעוטות

תפריט מספר: 3,1

ארוחת בוקר

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא עם שמן זית וזעתר	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	שקשוקה/ ביצה קשה	סלט אבוקדו	גבינה צהובה	חביתה/ מקושקשת	טונה	תוספות (2) וממרחים
פירות+קוואקר סלט טחינה בנפרד	פירות+קוואקר סלט חומוס בנפרד	פירות+קוואקר סלט 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 ירקות וגבינות	ירכיים עוף	קציצות בקר	בולונז	קציצות עוף	שניצל	עיקרית
לבן/ יוגורט/טחינה	תפוח אדמה	אורז	פסטה	פתיתים	אורז	דגנים
	תבשיל ירקות	אפונה וגזר	תירס	אפונה	קישואים וגזר	ירק מבושל
סלט כרוב לבן וגזר	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	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 טחינה	אבוקדו	סלט חומוס	חמאת בוטנים 100%	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

תפריט מספר: 2,4

ארוחת בוקר

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא	לחם פרוס + מלא עם שמן זית וזעתר	לחם פרוס + מלא	דגנים
מלפפון ועגבניה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון ועגבניה חתוכים	מלפפון וגמבה חתוכים	מלפפון, עגבניה, גמבה	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	מקושקשת / חביתה	טונה	שקשוקה/ ביצה קשה	תוספות (2) וממרחים
פירות העונה + קוואקר סלט חומוס בנפרד	פירות העונה + קוואקר גבינה לבנה בנפרד	פירות העונה + קוואקר סלט אבוקדו בנפרד	פירות העונה + קוואקר קוטג' בנפרד	פירות העונה + קוואקר גבינה עם טונה בנפרד	פירות העונה + קוואקר סלט חומוס בנפרד	טחון תינוקות

ארוחת צהריים

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
פשטידת ירקות וגבינות	קציצות בקר	ירכיים עוף	שניצל	בולונז	קציצות עוף	עיקרית
לבן/ יוגורט/ טחינה	אורז	תפוח אדמה	אורז	פסטה	פתיתים	דגנים
	אפונה וגזר	תבשיל ירקות	קישואים וגזר	תירס	אפונה	ירק מבושל
סלט כרוב לבן וגזר	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	מלפפון, עגבנייה, גמבה וירק מתחלף	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
	חמאת בוטנים 100%	סלט טחינה	סלט חומוס	סלט אבוקדו	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.

