

תפריט הצבעים של עדי

אוכלים בריא וגדלים תשפ"ז

שבוע 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
שניצל מנתח שלם	קציצות בקר ברוטב עגבניות	שוקיים	קציצות עוף של שרה ברוטב עגבניות	שניצלוני עוף	מנה עיקרית 
פתיתים 30% מלא	אורז	קוסקוס	אורז	פסטה של גל 	פחמימה 
אפונה	גזר גמדי	לקט ירקות	שעועית ירוקה	תירס	ירק 
שניצל צמחי	קציצות עדי טבעוני	תבשיל חומס	תבשיל עדשים	תבשיל שעועית לבנה	טבעוני 
שניצל, פתיתים, ירק	קציצות, אורז, ירק	שוקיים, קוסקוס, לקט ירקות	קציצות, אורז, ירק	נאגטס, פסטה, ירק	רגישויות 

שבוע 2

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
שניצלוני עוף	קציצות עוף של שרה ברוטב עגבניות	שוקיים	קציצות בקר ברוטב עגבניות	שניצל מנתח שלם	מנה עיקרית 
פתיתים 30% מלא	אורז	קוסקוס	אורז	פסטה של גל 	פחמימה 
אפונה וגזר	תירס	לקט ירקות	אפונה	גזר גמדי	ירק 
שניצל צמחי	קציצות עדי טבעוני	תבשיל חומס	תבשיל עדשים	תבשיל שעועית לבנה	טבעוני 
נאגטס, פתיתים, ירק	קציצות, אורז, ירק	שוקיים, קוסקוס, לקט ירקות	קציצות, אורז, ירק	שניצל, פסטה, ירק	רגישויות 

יום חמישי

שניצל, פיתות תפו"א
חומס וחמוצים
או בולונז

יום רביעי

שווארמה, פיתות תפו"א
חומס וחמוצים

יום שלישי

רצועות עוף ברוטב
או
קוביות טוויסט

יום שני

המבורגר, פיתות תפו"א
חומס וחמוצים

שובר שיגרה
אופציה לחלבון במקום החלבון בתפריט



בליץ עדי
ייעוץ קלינית BSc.
מ.ר. 11-335353

9.26 חתימת תזונאית



עובדים בתקנים המחמירים ביותר בהזנת ילדים

ללא צבעי מאכל, ללא חומרים משמרים

כל יום - ירקות טריים
ב-5 צבעים במהלך השבוע

