



תפריט מנות רחובות | 1.9.2021



יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
קציצות ברוטב עוף	צ'ונגו	שוקיים	קציצות בשר ברוטב	נתחי עוף בסגנון שווארמה
אורז בן גוריון	פסטה מלאה + רוטב בצד	בורגול דק	אורז מלא 30/70	בורגול עבה
אפונה ברוטב	שעועית ירוקה ברוטב	מרק לקוסקוס	גזר גמדי	לקט ירקות כפרי
קציצות ירק ושעועית לבנה	קציצות בורגול עם עדשים	בולונז צמחי ושעועית לבנה	תבשיל עדשים ירקות	שווארמה סויה ותבשיל גרגירי חומוס עם ירקות
בולונז, פסטה ותירס חם	שוקיים, אורז ואפונה וגזר	קציצות עוף, פסטה ותירס חם	פרגיות, אורז ושעועית ירוקה	שניצל, פירה ושעועית לבנה ברוטב עגבניות
בולונז בשרי	קציצות עוף ברוטב	צ'ונגו	שוקיים	קציצות הודו ברוטב
פסטה מלאה	אורז 30/70	פתיתים 50/50	קוסקוס מלא	אורז בן גוריון
גזר גמדי	לקט ירקות כפרי	אפונה ברוטב	מרק לקוסקוס	שעועית ירוקה ברוטב
קציצות ירק ושעועית לבנה	קציצות בורגול עם עדשים	בולונז צמחי ושעועית לבנה	תבשיל עדשים ירקות	שווארמה סויה ותבשיל גרגירי חומוס עם ירקות
בולונז, פסטה ותירס חם	שוקיים, אורז ואפונה וגזר	קציצות עוף, פסטה ותירס חם	פרגיות, אורז ושעועית ירוקה	שניצל, פירה ושעועית לבנה ברוטב עגבניות

שבוע א' + ג'

שבוע ב' + ד'

• התפריט כולל לחם, ירקות טריים, פירות וממרחים

