

## תפריט גני יול"א מגוונים אפריל מאי 2021

### שבוע 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
שוקיים עוף	ניתחונים בנוסח ברביקיו אמריקאי	קציצות בקר אפיות	שניצל עוף מנתח שלם	בולונז מתערובת בשר וסויה	<b>חלבון</b>
קוסקוס מלא	אורז	בורגול	אורז	פסטה	<b>פחמימה</b>
מרק ירקות (עם גזר ואפונה) לקוסקוס	תירס	שעועית ירוקה ברוטב	אפונה וגזר	שעועית צהובה	<b>ירקנית (חם)</b>
	תבשיל עדשים/ שעועית לבנה				<b>* מנת חשיפה קטניות</b>
ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	<b>ירקות טריים</b>
קציצות חומס וירקות	תבשיל עדשים	קציצות עדשים כתומות וירקות	קציצות כרובית וברוקולי	בולונז טבעוני	<b>מנת חלבון טבעוני</b>

- בתפריט החדש במקום יום צמחוני יש-
  - מנת חשיפה לקטניות בימי שני בנוסף לבשר.
  - מתכון הבולונז בימי חמישי יכיל בהדרגה 30% קטניות (סויה)
  - בהמשך נוסף ימים נוספים בהם תהיה תוספת של קטניות.

## שבוע 2

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
קציצות עוף ברוטב עגבניות	ניתחונים בנוסח ברביקיו אמריקאי	חזה עוף אסייתי	שניצל אפוי מנתח שלם	בולונז מתערובת בשר וסויה	<b>חלבון</b>
קוסקוס מלא	אורז	פתיתים מלאים	אורז	פסטה	<b>פחמימה</b>
מרק ירקות לקוסקוס	תירס	שעועית ירוקה ברוטב	אפונה וגזר	שעועית צהובה	<b>ירקנית (חם)</b>
	תבשיל שעועית לבנה/עדשים				<b>* מנת חשיפה קטניות</b>
ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	<b>ירקות טריים</b>
קציצות חומס וירקות	תבשיל שעועית	קציצות עדשים כתומות וירקות	קציצות כרובית וברוקולי	בולונז טבעוני	<b>מנת חלבון טבעוני</b>

### ארוחת מנחה

1. לחם מלא
2. ממרחים- חומס, טחינה, ממרח בוטנים ללא סוכר, טונה, אבוקדו, סילאן (רק לגנים אלרגיים- קונפיטורת פרי ללא תוספת סוכר.)
3. פירות העונה