

## תפריט גני יול"א מגוונים יוני 2021

### שבוע 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	
שניצל עוף מנתח שלם	ניתחונים בנוסח ברביקיו אמריקאי	קציצות בקר אפיות	שוקיים צלויים בתנור	בולונז	<b>חלבון</b>
אורז	אורז	בורגול	קוסקוס מלא	פסטה	<b>פחמימה</b>
אפונה וגזר	תבשיל עדשים	שעועית ירוקה ברוטב	מרק ירקות לקוסקוס	תירס	<b>ירקנית / קטניות</b>
ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	<b>ירקות טריים</b>
קציצות כרובית וברוקולי	תבשיל עדשים	קציצות עדשים כתומות וירקות	קציצות חומס וירקות	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	
שניצל עוף מנתח שלם	ניתחונים בנוסח ברביקיו אמריקאי	חזה עוף אסייתי	קציצות עוף ברוטב עגבניות	בולונז	<b>חלבון</b>
אורז	אורז	פתיתים מלאים	קוסקוס מלא	פסטה	<b>פחמימה</b>
אפונה וגזר	תבשיל שעועית ברוטב עגבניות	שעועית ירוקה ברוטב	מרק ירקות לקוסקוס	תירס	<b>ירקנית/ קטניות</b>
ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	ירקות טריים מגוונים	<b>ירקות טריים</b>
קציצות כרובית וברוקולי	תבשיל שעועית	קציצות עדשים כתומות וירקות	קציצות חומס וירקות	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