



תפריט תשפ"ו גן ילדי הטבע

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
ארוחת בוקר				
ירקות טריים - מלפפון, עגבניה, פלפל, גזר, קולורבי. (כאשר אין קולורבי בעונה ירק מתחלף במקומו - שומר / תירס גמדי / בצל ירוק / כרוב)				
זיתים / מלפפון חמוץ				
טחינה, לחם				
תוספת משתנה: ירקות בתנור (תפוח אדמה / כרוב / בטטה / כרובית) סלט קוסקוס עם ירקות וירוקים שעועית ירוקה וצהובה מוקפצת סלט בורגול עם רצועות בטטה סלט פסטה				
הפסקת פרי בזמן חצר. מלון / אבטיח / תפוח / אגס				
ארוחת צהריים				
קוסקוס עם מרק ירקות עשיר	פסטה בולונז (לטבעונים בולונז טבעוני)	מרק חרירה (מגוון ירקות שורש, עדשים שונות ואיטריות) בתוספת אורז לבן	תבשיל אפונה וגזר ברוטב חלב קוקוס בתוספת רצועות חזה עוף (טופו לטבעונים) מוגש לצד בורגול	פסטה ברוטב פסטו בדילקום וטופו
אחרי שינה כריך מתוק משתנה (ממרח חלבה / ממרח תמרים) ופרי משתנה אגס / תפוח / מלון...				
* בימי חג תוספות הארוחת בוקר משתנות בהתאם לחג. למשל: ביום העצמאות תוגש בצהריים ארוחת פלאפל הום מייד, בחנוכה לביבות ירק וכדומה				
* בימי הולדת הקבוצה החוגגת תקבל בסוף היום עוגה				

- ממרחים נוספים שמוגשים: ממרח שעועית לבנה, ממרח טחינה סלק, ממרח עדשים