

שבוע 1



המשרד הראשי: 'בית יהודה אריה'
רחוב בליליוס 6 ת.ד. 956 ירושלים
טלפון: 02-6268888 02 פקס: 02-5370803
www.ganimm.co.il

טיטי			חמישי		רביעי		שלישי		שני		ראשון		יום	ארוחה	
תחליף לאלרגנים			תחליף לאלרגנים		תחליף לאלרגנים		תחליף לאלרגנים		תחליף לאלרגנים		תחליף לאלרגנים				
מאפה גבינה	קציצות קטניות	טונה + ביצה	אבוקדו/ חמאת בוטנים	קוטג'/ גבינה לבנה	שקדיה/ טחינה	קוטג'/ גבינה לבנה	טונה	קוטג'/ גבינה לבנה	ממרח סויה/ שקדיה	קוטג'/גבינה לבנה+זיתים	חביתה/ ממרח סויה	קוטג'/גבינה לבנה	מוצרי חלב/ וממרחים	ארוחת בוקר 8:30 יוגש מים	
			חביתה	גבינה צהובה	טונה	חביתה	אבוקדו/ זיתים	חומוס	טונה	ביצה קשה	שקדיה/ חמאת בוטנים	טחינה			דגנים
לחם / לחמניה / פיתה			לחם		לחם		לחם		לחם		לחם		ירקות		
ירקות חתוכים			ירקות חתוכים / סלט ירקות מגוון		סלט ירקות חתוכים		סלט עגבניות וזיתים		סלט קצוץ - מלפפון ועגבנייה		מגוון ירקות חתוכים		מרק		
לחם + ממרח + פרי * ממרח: גבינה לבנה / קוטג'/ גבינה לבנה + זיתים / חומוס / טחינה / אבוקדו / שקדיה / ריבה / חמאת בוטנים / ממרח חרובים / חלوه			מרק ירקות + עדשים כתומות		מרק ירקות כתומים		מרק אפונה		מרק ירקות		מרק ירקות ועשבי תיבול + גריסים		מנה עשירה חלבון	צהריים 12:00 יוגש מים	
			פשיטת בשר	פשיטת טונה עשירה	פסטה בולונז הודו ברוטב עגבניות		עוף וירקות מוקפצים		שעועית לבנה ברוטב עגבניות + בורגול		קציץ הודו אפוי ברוטב		מנה עשירה חלבון		
			פתיתים				אטריות או תפוז"א + בטטה אפויים				אורז		דגנים		
			סלט חסה ומלפפונים		שעועית ירוקה ברוטב		ירק מוקפץ		גזר		אפונת נינה וגזר מלפפון חמוץ		ירקות		
שבת שלום!			לחם		לחם		לחם		לחם		לחם		דגנים	ארוחת מנחה 14:30 יוגש מים	
			ממרח חרובים	חומוס	חמאת בוטנים	טחינה	אבוקדו	חומוס	ריבה	גבינה לבנה	סילאן טבעי	טחינה גולמית + סילאן טבעי	ממרח לבחירה		
			פרי משתנה		פרי משתנה		פרי משתנה		פרי משתנה		פרי משתנה		פירות		

מהלך השבוע יוכן סלט ירקות שיכיל מגוון ירקות - עגבניה, מלפפון, בצל, פלפל צהוב/ אדום/כתום, גזר, כמו כן ירקות בארוחת צהרים - חסה/גזר/כרוב/סלק ירק מבושול - ירקות מוקפצים - בצל, גזר, פלפלים, קישואים, נבטים ושום.
במהלך השבוע יוגשו מגוון של פירות - בננה/תפוח/אננס/אפרסק/תפוז. (בהתאם לזמינות במהלך העונה)

אנה דסה
דיאטנית קלינית
מ.ר. 11-120357

דיאטנית:

שישי			חמישי		רביעי		שלישי		שני		ראשון		יום	ארוחה		
תחליף לאלרגנים			תחליף לאלרגנים		תחליף לאלרגנים		תחליף לאלרגנים		תחליף לאלרגנים		תחליף לאלרגנים					
מאפה גבינה	קציצות קטניות	+ טונה ביצה	חביתה/ממרח סויה	קוטג' / גבינה לבנה	שקדיה / טחינה	קוטג' / גבינה לבנה	טונה	קוטג' / גבינה לבנה	ממרח סויה / שקדיה	קוטג' / גבינה לבנה	חביתה / ממרח סויה	קוטג' / גבינה לבנה	מוצרי חלב / תוספות וממרחים	ארוחת בוקר 8:30 יוגש מים		
			שקדיה / חמאת בוטנים	טחינה	גבינה צהובה / טונה	חביתה	אבוקדו / זיתים	חומוס	טונה	ביצה קשה	חמאת בוטנים / אבוקדו	טחינה				
לחם / לחמניה / פיתה			לחם		לחם		לחם		לחם		לחם		דגנים			
ירקות חתוכים			ירקות חתוכים / סלט ירקות מגוון		סלט ירקות חתוכים מגוון		סלט עגבניות וזיתים		סלט ירקות מגוון		ירקות חתוכים		ירקות			
לחם + ממרח + פרי * ממרח: גבינה לבנה / קוטג' / גבינה לבנה + זיתים / חומוס / טחינה / אבוקדו / שקדיה / ריבה / חמאת בוטנים / ממרח חרובים / חלوه			מרק ירקות + עדשים		מרק ירקות כתומים		מרק אפונה		מרק ירקות + עשבי תיבול		מרק ירקות ועשבי תיבול + גריסים		מרק	ארוחת צהריים 12:00 יוגש מים		
			פשיטת הודו אפויה		פסטה בולונז הודו ברוטב עגבניות		חזה עוף צלוי עם בצל		חומוס + קוסקוס		שקשוקה עם טונה עם ירקות		שקשוקה עם טונה עם ירקות		מנה עשירה חלבון	
			פתיתים				פירה תפוז"א ובטטה				אורז לבן		ירקות מבושלים		ירקות מבושלים	
			סלט חסה ומלפפונים		שעועית ירוקה ברוטב		סלט סלק		ירקות לקוסקוס		ירקות מבושלים		ירקות מבושלים		ירקות	
שבת שלום!			לחם		לחם		לחם		לחם		לחם		דגנים	ארוחת מנחה 14:30 יוגש מים		
			ממרח חרובים		חומוס		ריבה		טחינה		שקדיה		טחינה		ממרח לבחירה	
			פרי		פרי		פרי		פרי		פרי		פרי		פירות	

מהלך השבוע יוכן סלט ירקות שיכיל מגוון ירקות - עגבניה, מלפפון, בצל, פלפל צהוב/ אדום/ כתום, גזר, כמו כן ירקות בארוחת צהרים - חסה/ גזר/ כרוב/ סלק ירק מבושל - שקשוקה: עגבניות, בצל, פלפלים, גזר ושום, ירק לקוסקוס - בצל, גזר, קשוא.
 במהלך השבוע יוגשו מגוון של פירות - בננה/ תפוח/ אגס/ אפרסק/ תפוז. (בהתאם לזמינות במהלך העונה)

אנה דסה
 דיאטנית קלינית
 מ.ר. 11-120357

דיאטנית:

אנה דסה