

## תפריט לדוגמא:

| קינוח               | סלט טרי      | ירק חם                  | תוספת פחמימה                      | מנה עיקרית רגיל      |              |
|---------------------|--------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|
| לחם ממרח מגוון ופרי | ירקות חתוכים | גזר גמדי בניחוח מתוק    | פתיתים מעורבים מקמח מלא ומקמח לבן | פילה עוף שומשום אפוי | <b>ראשון</b> |
| לחם ממרח מגוון ופרי | ירקות חתוכים | אפונה, פצת אנרגיה ירוקה | אורז לבן משולב עם אורז מלא        | קציצות בקר ברוטב     | <b>שני</b>   |
| לחם ממרח מגוון ופרי | ירקות חתוכים | תבשיל ירקות לקוסקוס     | קוסקוס מלא                        | שוק עוף צלוי בגריל   | <b>שלישי</b> |
| לחם ממרח מגוון ופרי | ירקות חתוכים | שעועית ירוקה ברוטב      | אורז לבן משולב עם אורז מלא        | חזה עוף בגריל        | <b>רביעי</b> |
| לחם ממרח מגוון ופרי | ירקות חתוכים | גרעיני תירס             | פסטה ברוטב בנפרד                  | שוק עוף צלוי בגריל   | <b>חמישי</b> |

