

תפריט בסיסי מומלץ לגני ילדים – פעוטות

לפי הנחיות לאכול ולגדול מהדורת מאי 2020

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	
סלט ירקות	סלט ירקות	סלט ירקות	סלט ירקות	סלט ירקות	סלט ירקות	ארוחת בוקר
חביתה	טונה	גבינה צפתית	ביצה קשה	יוגורט, גבינה לבנה	מקושקשת	
קוטג', טחינה	גבינה עם זיתים	חמוס, גבינה לבנה	קוטג', צפתית	חמאת בוטנים	טחינה/אבוקדו	
לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחם מלא	לחמניה מלאה	
מרק לקוסקוס	מרק ירקות	מרק עדשים	מרק כתום	מרק גריסים וירק	תבשיל עדשים ובטטה/שעועית לבנה ברוטב	ארוחת צהריים
שוקי עוף בתנור	קציצת דג ברוטב	בולונז/קציצת בקר ברוטב	שווארמה/נתחוני עוף ברוטב	קציצת עוף ברוטב צהוב	אורז	
קוסקוס מלא	פתייתים 50 אחוז מלא	פסטה 50 אחוז מלא	אורז מג'דרה	בורגול	סלט ירקות	
סלט סלק	אפונה	סלט כרוב	שעועית ירוקה ברוטב	גזר גמדי	פרי העונה	
פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה	פרי העונה		ארוחת מנחה
כריך לחם עם גבינה	כריך לחם מלא עם טחינה	כריך לחם עם חמאת בוטנים	כריך לחם עם חמוס	כריך לחם מלא עם טחינה		

בגן על בסיס צמחוני יש לתת את המנות העיקריות הבאות במקום הבשרי:

פעמיים בשבוע תבשילי קטניות- כמו תבשיל עדשים, תבשיל שעועית לבנה, חמוס מבושל

פעם בשבוע- מוקפץ טופו או סויה

פעם בשבוע – קציצת דג

פעם בשבוע- קציצת קטניות

נכתב ע"י מיטל מינסטר- דיאטנית קלינית – יועצת תזונה לעיריית רעננה

תחליפים שיש לספק בארוחת הבוקר במידה ויש אלרגיה בגן

המלצות למאכלים שניתן לשלוח לגן ולבית הספר בהתאם לסוגי האלרגיה

 אלרגיה לדגים	 אלרגיה לחלב	 אלרגיה לביצים	 אלרגיה לשומשום	
שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	מגוון ירקות (לפחות 4 סוגים שונים בשבוע)
פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	מגוון פירות (לפחות 4 סוגים שונים בשבוע)
לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם
גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, לבאנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) ביצה קשה/חביתה סלט ביצים אבוקדו (בעונה)	טחינה ממרח חמוס ממרח על בסיס סויה ממרח קטניות ביצה קשה/חביתה סלט ביצים טונה סרדינים אבוקדו בעונה	גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, לבאנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) טחינה ממרח חמוס טונה סרדינים אבוקדו (בעונה)	גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, לבאנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) ביצה קשה/חביתה סלט ביצים טונה סרדינים אבוקדו (בעונה)	ממרח
בקבוק מים	בקבוק מים	בקבוק מים	בקבוק מים	שתיה
טונה סרדינים	גבינות על בסיס חלב מוצרי חלב אחרים	ביצה קשה/חביתה/סלט ביצים/ מינז	לחמנייה (עלולה להכיל שומשום) טחינה ממרח חמוס	ממה להימנע