# תפריט תלמידים - שבת

## ליל שבת

### סלטים

1. חומוס
2. טחינה
3. מטבוחה פיקנטי
4. סלק אדום
5. סלט חסה ועגבניות שירי

**מרק ירקות בעונת החורף +שקדי מרק / חמין**

### מנה ראשונה

1.מושט ברוטב מזרחי

### צימחוני במידת הצורך

1. שניצל סויה
2. שניצל תירס
3. בורקס תפוח אדמה

### עיקרית

כרעיים צלויות בתנור

צלי בקר ברוטב פטריות

### תוספות

1. אורז
2. תפוח אדמה בתנור

### מנה ירקנית

1. שעועית ירוקה

### מנה אחרונה –סוג אחד לבחירה

1. פרי/עוגה פרווה

### הערות

התפריט כולל לחם שתיה מים ותרכיז , התפריט לא כולל שתיה קלה ומוגזת .

# שבת בוקר

## סלטים

- חומוס
- טחינה
- כרוב אדום במיונז
- כרוב לבן בעשבי תיבול
- מלפפון בצל ושמיר

## מנה ראשונה

חמין בשרי

## עיקרית

- שניצל הודו
- ירכיים עוף צלויות

## תוספות

- אורז לבן
- תפוח אדמה אפוי
- שעועית מוקפצת

## קינוח

פרי/ עוגה

## הערות

**התפריט כולל לחם ולחמניות שתיה מים ותרכיז , התפריט לא כולל שתיה קלה ומוגזת .**

סוסיא
מרכז סיור ולימוד

## סעודה שלישית

### סלטים

- חציל במיונז
- חומוס
- טחינה
- פלטת ירקות
- סלט טונה במיונז

**תוספות**

- בורקס תפוח אדמה
- שניצל תירס
- שניצל דג

### הערות

- מיץ ענבים לקידוש
- לחמניות, חלות לכל ארוחות
- חלב ועוגות לשבת בוקר