

# תזונת הילדים באי

אנו מאמינים ב:

- תזונה טבעית, בריאה, עשירה ומגוונת התומכת בילדים להזנה, צמיחה ובריאות טובה.
- המזון נעשה ומבושל בגן תוך כדי פיקוח ובקרה על הרכבו, טיבו, ואיכות חומרי הגלם.
- ללא חומרים משמרים, ללא צבעי מאכל, ללא חומרים מעובדים.
- רכישת חומרי גלם מגוונים, עשירים ומזינים מספקים מוכרים.
- ילד עם תזונה מיוחדת, אלרגי - יקבל תשומת לב מיוחדת ונתאים עבורו פתרון איכותי.
- תזונה מותאמת, גיל, שלב התפתחותי, טעם והעדפות הילדים.

# תפריט לדוגמא – שנה"ל 2019-2020 – כיתות גן מתקדמות – גיל שנה+ עד 3+

חבילה מורחבת	חבילה רגילה					שתיית מים רבה במהלך היום אין "נגמר" או "חסר" אף אחד לא נשאר רעב גיוון, התנסות ומבחר טעמים סביבת הזנה מסודרת ונקייה תשומת לב יתרה בזמן האוכל	
	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	
ירקות חתוכים גבינה לבנה חביתה זיתים לחם מלא	סלט ירקות גבינה צפתית מלוחה חומוס ביתי לחם מלא	ירקות חתוכים ג. לבנה שום שמיר טחינה לחם מלא	סלט קולסלאו גבינה לבנה עם זיתים סלט טונה לחם מלא	סלט ירקות גבינה לבנה מתובלת סלט אבוקדו לחם מלא	ירקות חתוכים גבינה לבנה חומוס ביתי לחם מלא	ארוחת בוקר תוגש בין השעות 7:30-9:30	זמני ארוחות ופירות
ירקות חתוכים פשטידה חלבית מאפה/קינח לשבת	מרק כתום פסטה בולונז עם בקר ירקות חתוכים	מרק עוף צח עם אטריות חזה עוף פרוס בורגול עם ירקות סלט סלק מבושל	תבשיל אפונה עם קציצות עוף אורז סלט גזר חמוץ מתוק	מרק קוסקוס עם עדשים כתומות ובשר ירקות מוחמצים	מרק גריסים תפוחי אדמה וגזר שניצל עוף ותירס בתנור פירה סלט עגבניות	ארוחת צהריים תוגש בין השעות 11:30-13:00	
שבת שלום	פירות העונה כריך ממרח תמרים	פירות העונה כריך *ריבה ביתית עם גבינה	פירות העונה מעדן/יוגורט	פירות העונה כריך *שוקולד בריאות	פירות העונה כריך טחינה וסילן	ארוחת ארבע תוגש בין השעות 15:00-16:30	
	מאפה ביתי		קרטיב ביתי		קרטיב ביתי	נוספים	

# תפריט לדוגמא – שנה"ל 2019-2020 – תינוקיייה – גיל 3 חודשים עד שנה+

חבילה מורחבת	חבילה רגילה					שתיית מים רבה במהלך היום אין "נגמר" או "חסר" אף אחד לא נשאר רעב גיוון, התנסות ומבחר טעמים סביבת הזנה מסודרת ונקייה תשומת לב יתרה בזמן האוכל	
	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	יום ז'
תחליף חלב אם חלב אם שאוב דייסת קוואקר עם פירות/טעימות פירות ללועסים: כריך רך + ירקות חתוכים וגבינה	תחליף חלב אם חלב אם שאוב דייסת קוואקר עם פירות/טעימות פירות ללועסים: כריך רך + ירקות חתוכים וגבינה	תחליף חלב אם חלב אם שאוב דייסת קוואקר עם פירות/טעימות פירות ללועסים: כריך רך + ירקות חתוכים וגבינה	תחליף חלב אם חלב אם שאוב דייסת קוואקר עם פירות/טעימות פירות ללועסים: כריך רך + ירקות חתוכים וגבינה	תחליף חלב אם חלב אם שאוב דייסת קוואקר עם פירות/טעימות פירות ללועסים: כריך רך + ירקות חתוכים וגבינה	תחליף חלב אם חלב אם שאוב דייסת קוואקר עם פירות/טעימות פירות ללועסים: כריך רך + ירקות חתוכים וגבינה	תחליף חלב אם חלב אם שאוב דייסת קוואקר עם פירות/טעימות פירות ללועסים: כריך רך + ירקות חתוכים וגבינה	תחליף חלב אם חלב אם שאוב דייסת קוואקר עם פירות/טעימות פירות ללועסים: כריך רך + ירקות חתוכים וגבינה
ירקות חתוכים פשטידה חלבית קינוח לשבת	מרק טחון עם ירקות עשירים, ירקות שורש וקטניות שילוב מתפריט בוגרים	מרק טחון עם ירקות עשירים, ירקות שורש ובשר שילוב מתפריט בוגרים	מרק טחון עם ירקות עשירים, ירקות שורש וקטניות שילוב מתפריט בוגרים	מרק טחון עם ירקות עשירים, ירקות שורש ובשר שילוב מתפריט בוגרים	מרק טחון עם ירקות עשירים, ירקות שורש וקטניות שילוב מתפריט בוגרים	מרק טחון עם ירקות עשירים, ירקות שורש וקטניות שילוב מתפריט בוגרים	מרק טחון עם ירקות עשירים, ירקות שורש וקטניות שילוב מתפריט בוגרים
שבת שלום	תחליף חלב אם חלב אם שאוב לועסים: פירות רכים חתוכים וכריך	תחליף חלב אם חלב אם שאוב לועסים: פירות רכים חתוכים וכריך	תחליף חלב אם חלב אם שאוב לועסים: פירות רכים חתוכים וכריך	תחליף חלב אם חלב אם שאוב לועסים: פירות רכים חתוכים וכריך	תחליף חלב אם חלב אם שאוב לועסים: פירות רכים חתוכים וכריך	תחליף חלב אם חלב אם שאוב לועסים: פירות רכים חתוכים וכריך	תחליף חלב אם חלב אם שאוב לועסים: פירות רכים חתוכים וכריך
	קרטיב ביתי		מעדן/יוגורט				נוספים

זמני ארוחות ופירוט

ארוחת בוקר  
תוגש בין  
השעות

7:30-9:30

ארוחת צהריים  
תוגש בין  
השעות

11:30-13:00

ארוחת ארבע  
תוגש בין  
השעות

15:00-16:30

# תפריט לדוגמא – שנה"ל 2019-2020 – צהרון – כיתות א'-ג'

חבילת צהרון א'-ג'					<u>ארוחת צהריים בנחת בקפיטריה</u> <u>סביבה נקייה, נעימה ושקטה</u> <u>ארוחה בשני סבבים על פי זמני</u> <u>ההגעה עם ההסעה מביה"ס</u>	
יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'		
פיצה מרק כתום ירקות חתוכים	חזה עוף אפוי/שניצל קוסקוס/אורז ירקות חתוכים טחינה ביתית לחם מלא	מרק ירקות/מרק קוסקוס ספגטי/פסטה ברוטב סלט ירקות קצוץ דק טחינה ביתית לחם מלא	המבורגר/קבב ביתי ירקות מוחמצים וזיתים סלט ירוק טחינה ביתית לחם/לחמניה מלאה	מרק עדשים ירקות חתוכים תפו"א ובטטה בתנור עוף בגריל טחינה ביתית לחם מלא	<b>ארוחת צהרים</b> <b>תוגש בשעות</b> <b>13:15-14:30</b>	
שוקו/תה ועוגיות	פופקורן/חטיף	פירות העונה	תירס מבושל	סלט פירות	<b>ארוחת ארבע</b> <b>תוגש בשעות</b> <b>16:00-17:00</b>	