

חזור לנוהל 5.0.3

חזור ל"תוכן" נהלי תזונה

מדריך לקביעת התפריט השבועי

- | | |
|--|----------------------|
| 1. לחם | <u>ארוחת בוקר:</u> |
| 2. דייסה | |
| 3. ביצה | |
| 4. מוצרי חלב א' (מוצר חלב ניגר) | |
| 5. מוצרי חלב ב' (גבינה) | |
| 6. ירקות חיים | |
| 7. ממרחים | |
| 8. ממרחים מתוקים | |
| 9. משקה | |
| 1. פרי / עוגה, בייסקוויטים* | <u>ארוחת ביניים:</u> |
| 2. משקה | |
| 1. מרק | <u>ארוחת צהריים:</u> |
| 2. מנה עשירה בחלבון (בשר, עוף, דגים) | |
| 3. תוספת 1 (אורז, תפוז"א, אטריות) | |
| 4. תוספת 2 (ירק מבושל או חי) | |
| 5. קינוח (פרי) | |
| 6. משקה | |
| 7. לחם | |
| 1. פרי / עוגה, בייסקוויטים* | <u>ארוחת ביניים:</u> |
| 2. משקה | |
| 1. לחם | <u>ארוחת ערב:</u> |
| 2. מוצרי חלב א' (חלב או מוצר חלב ניגר) | |
| 3. מוצרי חלב ב' (גבינה) | |
| 4. ירקות חיים | |
| 5. תוספת מורכבת | |
| 6. ממרחים | |
| 7. משקה | |
| 1. לחם עם ממרח / בייסקוויטים* | <u>ארוחת לילה:</u> |
| 2. משקה | |

אם בארוחת 10:00 ניתן פרי, יש לתת בארוחת אחר –
הצהריים עוגה, ולהפך.