



תפריט הגן

| א | ב | ג | ד | ה | ו |
|----------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---|
| ארוחת בוקר | ארוחת בוקר | ארוחת בוקר | ארוחת בוקר | ארוחת בוקר | ארוחת בוקר |
| לחם ולחם לבן | לחם ולחם לבן | לחם ולחם לבן | לחם ולחם לבן | טוסטים + שמן זית וזעתר | דייסת שיבולת שועל |
| גבינה לבנה | גבינה לבנה | גבינה לבנה | לאבנה | גבינה לבנה | יוגורט |
| סרדינים | גרגרי חומוס | ביצה חביתה | טונה | ביצה קשה | |
| שומן | זיתים | טחינה מלאה | טחינה מלאה | טחינה מלאה אבוקדו | |
| ירקות | עגבניה מלפפון גמבה | עגבניה מלפפון גמבה | עגבניה מלפפון גמבה | עגבניה מלפפון גמבה | פירות וקינמון |
| צהריים | צהריים | צהריים | צהריים | צהריים | ארוחה קלה |
| פחמימה | בורגול | אורז בסמטי מעורב בקינאה | פסטה רגילה ומלאה | פתיים רגילים ומלאים + כוסמת | מג'דרה מגריסי פנינה ועדשים + תפוז |
| חלבון 1 | טופו | שעועית לבנה | תבשיל עדשים כתומות | טופו | "ממרח חלבה" טחינה מלאה וסילאן טבעי לגמרי |
| חלבון 2 | עדשים | חומוס עדשים | חומוס | שעועית לבנה | |
| ירקות מבשלים שבוע א' | גזר | שעועית ירוקה | ברוקולי | שעועית צהובה | |
| ירקות מבשלים שבוע ב' | גזר | שעועית ירוקה | כרובית | ברוקולי | |
| ירקות חיים | סלט עגבניה גמבה ומלפפון | סלט עגבניה גמבה ומלפפון | סלט גזר מיץ תפוז או לימון | סלט עגבניה גמבה ומלפפון | |
| שומן | שמן זית | שמן זית | שמן זית | שמן זית | |
| ארוחת ארבע | פירות וכריכים מלחם כוסמין ולחם לבן + סילאן וטחינה | | | | |

גן חילוק - הגן החילוק (גן דלית)