



קיסרינג ישראלי סקינז סגל

# תפריט שבועי - שבוע 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>
מנת בקר	קדירת בקר בבוטנים	פופייט קציץ בקר	מפרום	מאפה בשרי
מנת עוף	K.F.C.	כרעיים ב-BBQ	שוקיות צליות	שוקיים בנוסח כפרי
גריל 1	שניצל	עוף צלוי	שניצל	שניצל
גריל 2	חזה עוף	קבב	חזה עוף	צוריסוס
מנת דג	טונה	מרלזה	נסיכה חריימה	קציצות דג מטוגנות
צמחוני 1	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס
צמחוני 2	פלאפל	ניוקי	עלי גפן	בורקס
<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>
פחמימה 1	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
פחמימה 2	פתיתים	קוסקוס	צ'יפס	מג'דרה
פחמימה 3	אורז מלא	שעועית לבנה	תירס גרגירים	ספגטי אוליאוליו
בריאות	אורז מלא/ כוסמת	אורז אדום/ כוסמת	אורז מלא/ אדום	כוסמת/ אורז מלא
ירק 1	אפונה וגזר	דלעת אפויה	חציל ברוטב	פלפל קלוי
ירק 2		ירק קוסקוס		
	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה
<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>
מרק 1	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות
מרק 2	מרק ירקות	מרק עדשים	מרק פיטריות	מרק גזר
<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>
בר ירקות/ חומס/ טחינה/ סלט ירקות				
סלט 1	כרוב חמוץ	כרוב וגזר במיונז	כרוב בסלרי	כרוב סיני
סלט 2	גזר מתוק	מלפפון בצל ושמיר	סלק	סלק
סלט 3	עגבניות בצל	סלט פסטה	גזר מרוקאי	סלט טורקי
סלט 4	חציל בטחינה	חציל בבלילה	עגבניות פיקנטי	חציל במיונז
סלט 5	סלק	תירס מקסיקני	חציל בויניגרט	סלט סיני
סלט 6	פלפלים קלויים	גזר בפטרוזיליה ושום	תפן"א זיתים	פרוסות ירקות נלסון

מאפינס	אבטיח	בקלוה	מוס	מלון	קינח
--------	-------	-------	-----	------	------



## תפריט שבועי - שבוע 2

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>
מנת בקר	קדירת פירות יבשים	פלפל מממולא	צלי בקר	לזניה/ בולונז/ איקאה
מנת עוף	ירכיים בזית שחור ועגבניות	כרעיים בתפוזים	פיקטה עוף	צ'ונגו
גריל 1	עוף צלוי	שניצל	עוף צלוי	שניצל
גריל 2	חזה בגריל	צ'וריסוס	המבורגר	חזה בגריל
מנת דג	טונה	בקלה ברוטב	נסיכה בלימון	סול בבלילה
צמחוני 1	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס
צמחוני 2	פשטידה אישית	פלפל צמחוני	בלינצ'ס פטריות	רביולי
<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>
פחמימה 1	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
פחמימה 2	צ'יפס	פירה	בטטה	ספגטי
פחמימה 3	פסטה	פתיתים	אורז ואטריות	תפוז מוקרם
בריאות	אורז מלא/ צהוב	קוסמת/ אורז מלא	אורז מלא/ צהוב	אורז צהוב/ קוסמת
ירק 1	שעועית במיץ עגבניות	במיה	רטטוי גריל	עגבניה צלוייה
<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>
מרק 1	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות
מרק 2	מרק קישואים	מרק שעועית	מרק בצל	מינסטרונה
<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>
בר ירקות/ חומס/ טחינה/ סלט ירקות				
סלט 1	כרוב חמוץ	כרוב וגזר במיונז	כרוב בסלרי	כרוב וגזר במיונז
סלט 2	גזר מתוק	מלפפון בבצל ושמיר	סלק	טבולה
סלט 3	עגבניות בבצל	סלט פסטה	גזר מרוקאי	סלט טורקי
סלט 4	חציל בטחינה	חציל בבלילה	עגבניות חריף	חציל במיונז
סלט 5	סלק	תירס מקסיקני	חציל בויניגרט	סלט סיני
סלט 6	פלפלים קלויים	גזר בפטרוזיליה ושום	תפוז זיתים	פרוסות ירקות גלסון
<b>קינח</b>	<b>גלי</b>	<b>אבטיח</b>	<b>עוגות צימוק</b>	<b>סלט פירות</b>
				<b>עוגה</b>



קיסרינג ישראלי סקיפוז סגל

## תפריט שבועי - שבוע 3

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>
מנת בקר	כרוב ממולא	קציצות מטוגנות	המבורגר	זיווה בשרית
מנת עוף	כרעיים בחרדל ודבש	שווארמה	עוף בגריל	כנפיים בצ'ילי
גריל 1	שניצל	עוף צלוי	שניצל	עוף צלוי
גריל 2	קבב	צ'וריסוס	חזה עוף	קבב
מנת דג	מרלזה	נסיכה בירקות	טונה בגריל	קציצות דג מטוגנות
צמחוני 1	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס
צמחוני 2	סטרוגנוף סויה	כרוב צמחוני	לביבות תפו"א	זיווה צמחוני
<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>
פחמימה 1	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
פחמימה 2	תפו"א אפוי	צ'יפס	תפו"א בנייר כסף	קוסקוס
פחמימה 3	פסטה	קוסמת	קלחי תירס	פירה מעורב
בריאות	אורז אדום/ צהוב	אורז אדום/ צהוב	אורז אדום/ קוסמת	קוסמת/ אורז צהוב
ירק 1	שעועית צהובה	במיה בגמבה	שעועית שלמה	ירק קוסקוס
ירק 2				לקט טלפרוסט
<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>
מרק 1	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות
מרק 2	מרק ירקות	מרק תפו"א וסלרי	מרק כתום	מרק אפונה
<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>
בר ירקות/ חמוס/ טחינה/ סלט ירקות				
סלט 1	כרוב חמוץ	כרוב וגזר במיוז	כרוב בסלרי	כרוב סיני
סלט 2	גזר מתוק	מלפפון בבצל ושמיר	סלק	סלק
סלט 3	עגבניות בבצל	סלט פסטה	גזר מרוקאי	כרוב אדום במיוז
סלט 4	חציל בטחינה	חציל בבבילה	עגבניות חריף	גזר מתוק
סלט 5	סלק	תירס מקסיקני	חציל בויניגרט	מלפפון בגמבה
סלט 6	פלפלים קלויים	גזר בפטרוזיליה ושום	תפו"א וזיתים	שעועית ירוקה
<b>קינוח</b>	אבטיח	עוגת הבית	בקלוואה	מלון
				כדורי שוקולד



קיסרינג ישראלי סקינז סגל

# תפריט שבועי - שבוע 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>
מנת בקר	פופייט קציץ בקר	מפרום	פיקטה עגל	מאפה בשרי
מנת עוף	כרעיים ב-BBQ	שוקיות צליות	שיפודי הודו	שוקיים בנוסח כפרי
גריל 1	עוף צלוי	שניצל	עוף צלוי	שניצל
גריל 2	קבב	חזה עוף	המבורגר	צוריסוס
מנת דג	מרלזה	נסיכה חריימה	ורדון בשום	קציצות דג מטוגנות
צמחוני 1	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס
צמחוני 2	פלאפל	עלי גפן	שקשוקה	בורקס
<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>
פחמימה 1	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
פחמימה 2	פתיתים	קוסקוס	צ'יפס	מג'דרה
פחמימה 3	אורז מלא	שעועית לבנה	תירס גרגירים	ספגטי אוליאוליו
בריאות	אורז מלא/ כוסמת	אורז אדום/ כוסמת	אורז מלא/ אדום	כוסמת/ אורז מלא
ירק 1	אפונה וגזר	דלעת אפויה	חציל ברוטב	פלפל קלוי
ירק 2		ירק קוסקוס		
	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה
<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>
מרק 1	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות
מרק 2	מרק ירקות	מרק עדשים	מרק פיטריות	מרק גזר
<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>
בר ירקות/ חומס/ טחינה/ סלט ירקות				
סלט 1	כרוב חמוץ	כרוב בסלרי	כרוב וגזר במיונז	כרוב סיני
סלט 2	גזר מתוק	סלק	טבולה	סלק
סלט 3	עגבניות בבצל	סלט פסטה	גזר מרוקאי	סלט טורקי
סלט 4	חציל בטחינה	חציל בבלילה	עגבניות פיקנטי	חציל במיונז
סלט 5	סלק	תירס מקסיקני	חציל בויניגרט	סלט סיני
סלט 6	פלפלים קלויים	גזר בפטרוזיליה ושום	תפן"א זיתים	פרוסות ירקות נלסון

מאפינס	אבטיח	בקלוה	מוס	מלון	קינח
--------	-------	-------	-----	------	------



## תפריט שבועי - שבוע 2

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>
מנת בקר	קדירת פירות יבשים	פלפל מממולא	צלי בקר	לזניה/ בולונז/ איקאה
מנת עוף	ירכיים בזית שחור ועגבניות	כרעיים בתפוזים	פיקטה עוף	צ'ונגו
גריל 1	עוף צלוי	שניצל	עוף צלוי	שניצל
גריל 2	חזה בגריל	צ'וריסוס	המבורגר	חזה בגריל
מנת דג	טונה	בקלה ברוטב	נסיכה בלימון	סול בבלילה
צמחוני 1	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס
צמחוני 2	פשטידה אישית	פלפל צמחוני	בלינצ'ס פטריות	רביולי
<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>
פחמימה 1	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
פחמימה 2	צ'יפס	פירה	בטטה	ספגטי
פחמימה 3	פסטה	פתיתים	אורז ואטריות	תפוז מוקרם
בריאות	אורז מלא/ צהוב	כוסמת/ אורז מלא	אורז מלא/ צהוב	אורז צהוב/ כוסמת
ירק 1	שעועית במיץ עגבניות	במיה	רטטוי גריל	עגבניה צלוייה
<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>
מרק 1	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות
מרק 2	מרק קישואים	מרק שעועית	מרק בצל	מינסטרונה
<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>
בר ירקות/ חומס/ טחינה/ סלט ירקות				
סלט 1	כרוב חמוץ	כרוב וגזר במיונז	כרוב בסלרי	כרוב וגזר במיונז
סלט 2	גזר מתוק	מלפפון בבצל ושמיר	סלק	טבולה
סלט 3	עגבניות בבצל	סלט פסטה	גזר מרוקאי	סלט טורקי
סלט 4	חציל בטחינה	חציל בבלילה	עגבניות חריף	חציל במיונז
סלט 5	סלק	תירס מקסיקני	חציל בויניגרט	סלט סיני
סלט 6	פלפלים קלויים	גזר בפטרוזיליה ושום	תפוז זיתים	פרוסות ירקות גלסון
<b>קינח</b>	<b>גלי</b>	<b>אבטיח</b>	<b>עוגות צימוק</b>	<b>סלט פירות</b>
				<b>עוגה</b>





קיסרינג ישראלי סקינז סגל

# תפריט שבועי - שבוע 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>
מנת בקר	קדירת בקר בבוטנים	פופייט קציץ בקר	מפרום	מאפה בשרי
מנת עוף	K.F.C.	כרעיים ב-BBQ	שוקיות צליות	שוקיים בנוסח כפרי
גריל 1	שניצל	עוף צלוי	שניצל	שניצל
גריל 2	חזה עוף	קבב	חזה עוף	צוריסוס
מנת דג	טונה	מרלזה	נסיכה חריימה	קציצות דג מטוגנות
צמחוני 1	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס
צמחוני 2	פלאפל	ניוקי	עלי גפן	בורקס
<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>
פחמימה 1	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
פחמימה 2	פתיתים	קוסקוס	צ'יפס	מג'דרה
פחמימה 3	אורז מלא	שעועית לבנה	תירס גרגירים	ספגטי אוליאוליו
בריאות	אורז מלא/ כוסמת	אורז אדום/ כוסמת	אורז מלא/ אדום	כוסמת/ אורז מלא
ירק 1	אפונה וגזר	קישוא בעגבניות	דלעת אפויה	פלפל קלוי
ירק 2		ירק קוסקוס		
	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה	רטבים+ דיאטה
<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>
מרק 1	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות
מרק 2	מרק ירקות	מרק תפוחי אדמה	מרק עדשים	מרק גזר
<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>
בר ירקות/ חומס/ טחינה/ סלט ירקות				
סלט 1	כרוב חמוץ	כרוב וגזר במיונז	כרוב בסלרי	כרוב סיני
סלט 2	גזר מתוק	מלפפון בצל ושמיר	סלק	סלק
סלט 3	עגבניות בצל	סלט פסטה	גזר מרוקאי	סלט טורקי
סלט 4	חציל בטחינה	חציל בבלילה	עגבניות פיקנטי	חציל במיונז
סלט 5	סלק	תירס מקסיקני	חציל בויניגרט	סלט סיני
סלט 6	פלפלים קלויים	גזר בפטרוזיליה ושום	תפן"א זיתים	פרוסות ירקות נלסון

מאפינס	אבטיח	בקלוה	מוס	מלון	קינח
--------	-------	-------	-----	------	------



## תפריט שבועי - שבוע 2

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>
מנת בקר	קדירת פירות יבשים	פלפל מממולא	צלי בקר	לזניה/ בולונז/ איקאה
מנת עוף	ירכיים בזית שחור ועגבניות	כרעיים בתפוזים	פיקטה עוף	צ'ונגו
גריל 1	עוף צלוי	שניצל	עוף צלוי	שניצל
גריל 2	חזה בגריל	צ'וריסוס	המבורגר	חזה בגריל
מנת דג	טונה	בקלה ברוטב	נסיכה בלימון	סול בבלילה
צמחוני 1	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס
צמחוני 2	פשטידה אישית	פלפל צמחוני	בלינצ'ס פטריות	רביולי
<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>
פחמימה 1	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
פחמימה 2	צ'יפס	פירה	בטטה	ספגטי
פחמימה 3	פסטה	פתיתים	אורז ואטריות	תפוז"א מוקרם
בריאות	אורז מלא/ צהוב	כוסמת/ אורז מלא	אורז מלא/ צהוב	אורז צהוב/ כוסמת
ירק 1	שעועית במיץ עגבניות	במיה	רטטוי גריל	עגבניה צלוייה
<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>
מרק 1	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות
מרק 2	מרק קישואים	מרק שעועית	מרק בצל	מינסטרונה
<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>
בר ירקות/ חומוס/ טחינה/ סלט ירקות				
סלט 1	כרוב חמוץ	כרוב וגזר במיונז	כרוב בסלרי	כרוב וגזר במיונז
סלט 2	גזר מתוק	מלפפון בבצל ושמיר	סלק	טבולה
סלט 3	עגבניות בבצל	סלט פסטה	גזר מרוקאי	סלט טורקי
סלט 4	חציל בטחינה	חציל בבלילה	עגבניות חריף	חציל במיונז
סלט 5	סלק	תירס מקסיקני	חציל בויניגרט	סלט סיני
סלט 6	פלפלים קלויים	גזר בפטרוזיליה ושום	תפוז"א זיתים	פרוסות ירקות גלסון
<b>קינח</b>	<b>גלי</b>	<b>אבטיח</b>	<b>עוגות צימוק</b>	<b>סלט פירות</b>
				<b>עוגה</b>



קיסרינג ישראלי סקיפוז סגל

## תפריט שבועי - שבוע 3

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>	<b>עיקריות</b>
מנת בקר	כרוב ממולא	קציצות מטוגנות	המבורגר	זיווה בשרית
מנת עוף	כרעיים בחרדל ודבש	שווארמה	עוף בגריל	כנפיים בצ'ילי
גריל 1	שניצל	עוף צלוי	שניצל	עוף צלוי
גריל 2	קבב	צ'וריסוס	חזה עוף	קבב
מנת דג	מרלזה	נסיכה בירקות	טונה בגריל	קציצות דג מטוגנות
צמחוני 1	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס	שניצל תירס
צמחוני 2	סטרוגנוף סויה	כרוב צמחוני	לביבות תפו"א	זיווה צמחוני
<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>	<b>תוספות חמות</b>
פחמימה 1	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן	אורז לבן
פחמימה 2	תפו"א אפוי	צ'יפס	תפו"א בנייר כסף	קוסקוס
פחמימה 3	פסטה	קוסמת	קלחי תירס	פירה מעורב
בריאות	אורז אדום/ צהוב	אורז אדום/ צהוב	אורז אדום/ קוסמת	קוסמת/ אורז צהוב
ירק 1	שעועית צהובה	במיה בגמבה	שעועית שלמה	ירק קוסקוס
ירק 2				לקט טלפרוסט
<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>	<b>מרקים</b>
מרק 1	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות	מרק עוף + אטריות
מרק 2	מרק ירקות	מרק תפו"א וסלרי	מרק כתום	מרק אפונה
<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>	<b>סלטים</b>
בר ירקות/ חמום/ טחינה/ סלט ירקות				
סלט 1	כרוב חמוץ	כרוב וגזר במיוז	כרוב בסלרי	כרוב סיני
סלט 2	גזר מתוק	מלפפון בבצל ושמיר	סלק	סלק
סלט 3	עגבניות בבצל	סלט פסטה	גזר מרוקאי	כרוב אדום במיוז
סלט 4	חציל בטחינה	חציל בבבילה	עגבניות חריף	גזר מתוק
סלט 5	סלק	תירס מקסיקני	חציל בויניגרט	מלפפון בגמבה
סלט 6	פלפלים קלויים	גזר בפטרוזיליה ושום	תפו"א וזיתים	שעועית ירוקה
<b>קינוח</b>	אבטיח	עוגת הבית	בקלוואה	מלון
				כדורי שוקולד