| | יום א | יום ב | יום ג | יום ד | יום ה | יום ו |
|---|---|---|---|---|---|---|
| אבן השמש<br>ארוחת בוקר(במידה ולא מוגשת ארוחה חמה) | לחם טחינה גולמית/שמנז/זעתר וירקות מוחמצים | לחם טחינה גולמית/שמנז/זעתר וירקות מוחמצים | לחם טחינה גולמית/שמנז/זעתר וירקות מוחמצים | לחם טחינה גולמית/שמנז/זעתר וירקות מוחמצים | לחם טחינה גולמית/שמנז/זעתר וירקות מוחמצים | דייסת קוואקר |
| אבן שמש<br>ארוחת בוקר<br>(ארוחת צהריים במידה<br>ולא מוגשת ארוחה חמה)<br>8:00-8:30 | לחם<br>טחינה, ממרח זיתים,<br>גבינה לבנה/לאבנה/קוטג',<br>גבינה טבעונית<br>ירקות חתוכים | לחם<br>חומוס, ממרח זיתים,<br>גבינה לבנה/לאבנה/קוטג',<br>גבינה טבעונית<br>ירקות חתוכים | לחם<br>ממרח עדשים, ממרח<br>זיתים, גבינה<br>לבנה/לאבנה/קוטג', גבינה<br>טבעונית<br>ירקות חתוכים | לחם<br>סלט ביצים, ממרח זיתים,<br>גבינה לבנה/לאבנה/קוטג',<br>גבינה טבעונית<br>ירקות חתוכים | לחם<br>חומוס, ממרח זיתים,<br>גבינה לבנה/לאבנה/קוטג',<br>גבינה טבעונית<br>ירקות חתוכים | |
| אבן שמש<br>ארוחת צהריים מבושלת<br>11:00-11:30 | פסטה<br>רוטב עגבניות עם עדשים<br>כתומות<br>אפונה | קינואה<br>אדממה<br>רוטב חמאת בוטנים<br>ירקות חתוכים | כוסמת<br>עדשים ירוקות<br>סלט כרוב | קוסקוס מלא<br>מרק ירקות עם גרגירי<br>חומוס | אורז<br>תבשיל עדשים כתומות<br>וירקות<br>סלט ירקות | |
| כמויות | פסטה 3<br>רוטב עגבניות 6<br>רסק 2<br>עדשים כתומות 0.5<br>אפונה 1.5 | קינואה 1<br>אדממה 1<br>רוטב חמאת בוטנים1 (כף<br>סויה)<br>ירקות חתוכים<br>6 מלפפון,5 עגבניה, 4<br>גמבה | כוסמת 1.5<br>עדשים ירוקות 1<br>סלט כרוב 1 2 לימון | קוסקוס מלא 4<br>מרק ירקות<br>3 קישוא, 6 תפח, 5 גזר,<br>4 בצל, 1 כרוב, 1 כרובית,<br>1 סלרי<br>גרגירי חומוס 1 | אורז 1.5<br>תבשיל עדשים כתומות 1<br>(מרק ירקות טחון)<br>סלט ירקות 10 מלפפון<br>,10 עגבניה,3 גמבה,1<br>כרוב, 2 לימון | |
| פריסת פירות | פירות העונה | פירות העונה | פירות העונה | פירות העונה | פירות העונה | |
| כמויות | | | | | | |
| צהרון אבן שמש | חביתות<br>סלט<br>טחינה\גבינות | • דייסה בחורף/ גרנולה<br>בקיץ<br>• סלט פירות<br>• תוספות | סלט ירקות<br>קינואה<br>אדממה<br>טחינה | • דייסה בחורף/ גרנולה<br>בקיץ<br>• פירות<br>• תוספות | מאפינס זיתים\תירס,<br>קלחי תירס, ירקות<br>חתוכים | |
| כמויות | 24 ביצים<br>1 טחינה<br>2 תירס<br>6 מלפפון, 5 עגבניה, 3<br>גמבה, 1 לימון | 2 דייסה<br>1 חלב וניל<br>2 תפוח, 2 אגס, 2 בננה,<br>2 תפוז<br>קוקוס טחון<br>קינמון<br>סילאן | 6 מלפפון, 5 עגבניה, 3<br>גמבה, 1 לימון<br>0.5 קינואה<br>1 טחינה<br>1 אדממה | 2 דייסה<br>1 חלב וניל<br>2 תפוח, 2 אגס, 2 בננה,<br>2 תפוז<br>קוקוס טחון<br>קינמון<br>סילאן | מאפינס זיתים\תירס,<br>קלחי תירס, ירקות<br>חתוכים<br><br>1 תירס\זיתים<br>1 כוס קמח תופח<br>1 כוס קמח כוסמין<br>3 ביצים<br>1 גביע קוטג\גבינה<br>3 כפות שמנז<br>קצת גבנצ | |