בוקר בנחלה (אלרגיות: חלב, טחינה, חלבה, ביצים, אבוקדו, מלון, בננה, בוטנים)

יום	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
דגנים	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	פיתה
ממרחים	ממרח זיתים + ממרח טונה	ממרח חצילים/קישואים + גבינת סויה	ממרח טונה + ממרח עדשים	ממרח אפונה + גבינת סויה	ממרח זיתים + חומוס	ממרח ירקות טריים + ממרח טופו
תוספות	חמוציות	סלט טונה	סלט כרוב	פסטרמה ביתית	סלט קינואה	גרגרי חומוס
ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות

בוקר במידטאון

יום	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
דגנים	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	פיתה
מוצרי חלב	גבינה לבנה	קוטג'	גבינה לבנה קשה		דבינה לבנה	קוטג'
ממרח לא חלבי	ממרח זיתים	ממרח חצילים/קישואים	ממרח עדשים	ממרח אפונה	חומוס	טחינה
תוספות	חמוציות	סלט טונה	ביצים קשות	פסטרמה ביתית	סלט קינואה	חביתה
ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות

בוקר בקאנטרי (אלרגייה: ביצים, טחינה, בוטנים, קשיו, פיסטוק)

יום	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
דגנים	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	פיתה
מוצרי חלב	גבינה לבנה	קוטג'	גבינה לבנה קשה		דבינה לבנה	קוטג'
ממרח לא חלבי	ממרח זיתים	ממרח חצילים/קישואים	ממרח עדשים	ממרח אפונה	חומוס	ממרח ירקות טריים
תוספות	חמוציות	סלט טונה	סלט כרוב	פסטרמה ביתית	סלט קינואה	גרגרי חומוס
ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות

בוקר בשיכון דן (אלרגייה: ביצים)

	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
דגנים	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	לחם חיטה מלאה	פיתה
מוצרי חלב	גבינה לבנה	קוטג'	גבינה לבנה קשה		דבינה לבנה	קוטג'
ממרח לא חלבי	טפנד זיתים	ממרח חצילים/קישואים	ממרח עדשים	ממרח אפונה	חומוס	טחינה
תוספות	תירס	סלט טונה	סלט כרוב	פסטרמה תוצרת בית	סלט קינואה	גרגרי חומוס
ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות	2 סוגי ירקות

צהריים

יום	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
עיקרית	בולונז עדשים טבעוני	מרק עוף	יום לפי מצב הרוח של טל	עוף ברוטב	תבשיל עוף סיני	פיצה
פחמימות	אורז 50/50	קוסקוס 50/50 מלא/רגיל		פתיתים	אורז לבן	
ירקות חמים	גזר, פלפל אדום, סלרי, בצל	דלעת, קישואים, גזר, בטטה, תפו"א, אפונה, בצל, סלרי, חומוס, שורשים		שעועית ירוקה/כרובית/ברוקולי	פלפלים, תירס, גזר, אפונה, כרוב, פטריות	
מנחה	כריך	כמו בבוקר	כמו בבוקר	כמו בבוקר	כמו בבוקר	כמו בבוקר
פרי	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה