



מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



# מדריך להרכבת תפריט

תל אביב: רחוב הרצל 3, מיקוד: 66882, טלפון: 03-7964800, פקס: 03-5172402

## הרכב ארוחת בוקר

תדירות לשבוע	מנה עשירת חלבון
3	ביצה קשה מספר 3 או M (65 גרם)
3	חביתה או כל צורה מבושלת אחרת מספר 3 או M (65 גרם)
1	טונה/סרדינים 50 גרם

תדירות לשבוע	ירקות
7	3 סוגי ירקות לפחות 150 גרם נטו ירק

תדירות לשבוע	חלב ומוצריו
2	חלב, שוקו, קפה על בסיס 200 מיליליטר חלב מלא
1	לבן 200 מיליליטר
1	יוגורט 150 מיליליטר + 50 מיליליטר חלב לחניך
1	מעדן 125 מיליליטר + 75 מיליליטר חלב לחניך
1	קורנפלקס 45 גרם עם כוס חלב 200 מיליליטר
1	דייסה על בסיס חלב מלא 200 מיליליטר



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



3	גבינה לבנה 50 גרם
2	קוטג' 50 גרם
2	גבינה קשה: צהובה 30 גרם = 1 פרוסה. מותכת 25 גרם / מלוחה- 50 גרם

תדירות לשבוע	לחם ומוצריו
5	לחם אחיד 2 פרוסות
1	פיתה / לחמנייה 1 יחידות
1	חלה 2 פרוסות

תדירות לשבוע	שונות
2	זיתים ללא חרצנים – 20 גרם
5	תה , תה צמחים, נס קפה.
2	ממרחים מתוקים כמו: שוקולד, חלבה, ריבה, חמאת בוטנים -15 גרם
5	ממרחים אחרים: חומוס/טחינה/אבוקדו/חציל 25 גרם

\* לשיקול דעת הדיאטנית המקומית/מפקחת על התזונה - לשנות את יחסי התדירות השבועית של מוצרי חלב ניגר.

## 16:00 +10:00 ארוחות

תדירות לשבוע	פרי
14 לפחות 5 סוגים שונים בשבוע	פרי העונה 1 מנת פרי

תדירות לשבוע	שתייה
14	תה /תה צמחים /קפה / תרכיז / תרכיז דיאט לסירוגין 20 גרם מיץ 1 גרם תה 3 גרם קפה

- מצורף נספח - גודל מנה לפירות
- אין לתת את אותו סוג פרי פעמיים ביום.
- עבור המנות הטחונות יש לטחון את אותו סוג פרי שניתן לשאר הסועדים.
- אין לתת את אותו סוג שתייה פעמיים ביום.
- יש לספק תרכיז דיאט עפ"י המלצת הדיאטנית.
- לשתייה החמה יש לתת (בנפרד) תוספת 10 גרם סוכר לדייר.



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



**הרכב ארוחת צהריים**

תדירות לשבוע	מרק 300 גרם
3	קטניות : שעועית, חמוס אפונה, עדשים <b>מורכב מ: 35 גרם קטניות + 60 גרם ירקות לפני בישול למנה</b>
2	ירקות: מרק ירקות מרק סלק מרק פטריות מרק עגבניות מרק גזר מרק דלעת <b>מכיל 150 גרם ירק לפני בישול למנה</b>
1	מרק גריסים מרק אטריות <b>15 גרם + 80 גרם ירקות לפני בישול מרק תפו"א 50 גרם + 50 גרם ירקות לפני בישול</b>

תדירות לשבוע	בשר/ עוף / דגים
1	טחון בקר: קלופס, קציצות בשר ברוטב ירקות, קבב, המבורגר, כדורי בשר ברוטב עגב', ממולאים בבקר, מפרום <b>100 גרם נטו בשר אחרי בישול</b>



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



1	טחון הודו: קלופס הודו, קציצות בשר, כדורי הודו ברוטב, ממולאים בהודו <b>100 גרם נטו בשר אחרי בישול</b>
1	עוף: עוף בתנור, עוף צלי, עוף מבושל <b>(200 גרם עם עצמות אחרי בישול)</b> שניצל עוף, עוף מוקפץ, חזה עוף בתנור <b>100 גרם נטו בשר אחרי בישול</b>

תדירות לשבוע	תוספת פחמימה
2	אטריות/פסטה/פסטה עם ירקות מוקפצים/פתיתים: <b>150 גרם אחרי בישול לא כולל רוטב/ירק</b>
1	תפ"א/בטטה: פירה, אפוי, צ'יפס, סלט תפוחי אדמה... <b>200 גרם אחרי בישול</b>
2	אורז, אורז מלא, מג'דרה, גריסים, בורגול, חיטה, כוסמת, קינואה, תירס גרגירים. <b>150 גרם אחרי בישול</b>



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



תדירות לשבוע	מנת ירק
7 פעמים בשבוע בכל יום ירק שונה	<p><b>סלטים מסוגים שונים:</b> כרוב מבושל ברוטב, כרוב במיץ לימון, כרוב אדום במיץ לימון, גזר מבושל, גזר מתוק, סלט גזר, גזר חריף, גזר עם אפונה, חציל אפוי, חציל ברוטב עגב', סלט חצילים בטחינה, גבץ' חצילים, קישואים ברוטב עגבניות, קישואים בתנור, כבד צמחוני, סלט סלק חריף, סלט סלק מתוק, סלט מלפפונים ושמיר, סלט קולורבי, עגבניות בתנור, סלט עגבניות בשום, סלט פלפלים חם, סלט שומר, סלט קולסלאו, כרובית מבושלת/בתנור, ברוקולי ועוד</p> <p><b>150 גרם ירק נטו לפני תיבול/רוטב</b></p>

**המשך הרכב ארוחת צהריים**

תדירות לשבוע	מרק
1	מרק עוף <b>10 גרם אטריות +50 גרם ירקות לפני בישול</b>

תדירות לשבוע	עוף/ בשר / דגים
1 + 1 לשבועיים	שניצל הודו, הודו מבושל, גולש הודו, רולדת הודו, מוקפץ הודו עם ירקות <b>100 גרם נטו בשר</b>



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



תדירות לשבוע	עוף/ בשר / דגים
	<b>אחרי בישול</b>
1	פרוסת בקר, גולש בקר בחצילים <b>100 גרם נטו בשר</b> <b>אחרי בישול</b>
1	דג נסיכת הנילוס/מרלזזה/סול מטוגן, דג ברוטב עגב', קציצות דגים ברוב עגב', קציצות דגים, דג בתנור, חריימה <b>140 גרם נטו בשר</b> <b>אחרי בישול</b>
1 לשבועיים	בשר מעובד – נקניקיות, המבורגר, קבאב, כבד, <b>120 גרם אחרי בישול</b>

תדירות לשבוע	תוספת עשירת פחמימה
1	חמין (ללא בשר) <b>150 גרם אחרי בישול</b>
1	קוסקוס <b>150 גרם אחרי בישול</b>

תדירות לשבוע	מנות אחרונות:
4 פעמים בשבוע בכל יום פרי שונה	פרי טרי *ראה נספח גודל מנת פרי
1	סלט פירות טרי <b>100 גרם מנת פרי</b>
1	פירות משומרים, קומפוט <b>100 גרם</b>



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



מנות אחרונות:	תדירות לשבוע
עוגות 50 גרם	1

**מנת בשר:** אין לתת יותר מפעם בשבועיים בשר מעובד. בשר טחון הכוונה לבשר טחון איכותי (ללא תוספות)  
**לחם:** יינתן לפי שיקול הדיאטנית.  
**מנות ירק:** בכל ארוחת צהריים יש לתת שתי מנות ירק מתוך: מרק עם ירקות /סלט חי/ ירקות מבושלים.



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



**הרכב ארוחת ערב**

תדירות לשבוע	מנה עשירת חלבון
כל אחד מהמרכיבים יכול להופיע פעם בשבועיים – סך הכל 12 פעמים של מרכיבים שונים בשבועיים	גבינה מלוחה 50 גרם גבינה צהובה 30 גרם סלט ביצים 70 גרם כופתאות גבינה/ פיצה / פשטידת גבינה/שקשוקה בלינצ'ס/פלאפל/סביח/סמבוסק לביבות גבינה/ לזניה/ חביתיות גבינה/פנקייק 150 גרם גולש סויה /קציצות סויה (25 גרם סויה ו50 גרם ירק לפני בישול )
1	סלט טונה/סרדין 75 גרם נטו לפני תיבול

תדירות לשבוע	ירקות טריים
7 שלושה סוגי ירקות שונים בכל מנה	סלט ירקות או ירקות חתוכים 150 גרם לפני תיבול

תדירות לשבוע	מנה מבושלת
14 מנות שונות בשבועיים	קציצת ירק גיבץ ירקות סלט פסטה או תפוז"א



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



תדירות לשבוע	מנה מבושלת
	פסטה ברוטב עגבניות נודלס עם ירקות קטניות מבושלות פשטידת אטריות פשטידת ירקות תפו"א/בטטה בתנור חלה מטוגנת/בורקס <b>120 גרם</b> מרק עשיר <b>(כמויות כמו בארוחת הצהריים)</b>

הערות:

יש להתאים תזונתית את המנה המבושלת, למנה עשירת החלבון.  
יש להתאים את מנת החלבון של ארוחת הבוקר לזו של הערב.  
הדיאטנית המעונית או יועצת התזונה תקבע את התדירויות של המרכיבים השונים בארוחת הערב.



## המשך הרכב ארוחת ערב

תדירות לשבוע	ממרח
2	ממרח ריבה ממרח שוקולד ממרח חלבה ממרח חמאת בוטנים סילאן ממרח תמרים <b>15 גרם</b>
5	ממרחים שונים: טחינה/אבוקדו מטבוחה/כבד צמחי/ חומוס/ גבינה <b>25 גרם</b>

תדירות לשבוע	חלב
5	חלב, שוקו, קפה 200 מיליליטר <b>על חלב מלא</b>
1 לסירוגין	לבן 200 מיליליטר מעדן / יוגורט פירות <b>150 מיליליטר + 50 מיליליטר חלב</b> <b>או 125 מיליליטר + 75 מיליליטר חלב</b>
1	דייסה על חלב מלא 200 מיליליטר: אורז, סולת, קוואקר (20 גרם לפני בישול)

תדירות לשבוע	לחם
6	לחם: <b>1 פרוסת</b>



הלב פתוח לרווחה  
מכרז פומבי מספר 296/2017

מדינת ישראל  
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
אגף מנהל ומשק ומכרזים



תדירות לשבוע	לחם
1	חלה: 2 פרוסות