

| ראשון                                                              | שני                                                                                   | שלישי                                                                                       | רביעי                                                 | חמישי                               | שישי                                                     | שבת                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| חלב עם חצי כוס דגנים מלאים (מופחתי סוכר)                           | משקה חלב שוקו מופחת סוכר לחמנייה מקמח מלא עם גבינה מותכת                              | דייסת שיבולת שועל על בסיס חלב עם כפית סילאן או דבש                                          | יוגורט עם דגנים מלאים (מופחתי סוכר)                   | חלב עם דגנים מלאים (מופחתי סוכר)    | תה צמחים (רצוי ללא תוספת סוכר) שתי יחידות פנקייק מקוואקר | חביתה עם פטה וברוקולי ושתי פרוסות לחם מלא                                  |
| כריך מקמח מלא עם ממרח גבינה ופרי העונה                             | לחמנייה או פיתה מקמח מלא או כוסמין עם טונה ועגבנייה או ירק אחר                        | כריך מקמח מלא עם ממרח שקדים ללא סוכר                                                        | כריך או לחמנייה מקמח מלא עם חומוס ביתי או טחינה ביתית | כריך עם אבוקדו ועגבנייה או ירק אחר  | כריך מקמח מלא עם טחינה גולמית ומעט סילאן ללא תוספת סוכר  | פרי העונה                                                                  |
| עוף (ירך או פולקע) עם 4-5 כפות אורז ועדשים (מג'דרה) וירקות מבושלים | שעועית לבנה מעט אורז ובשר טחון וירקות חיים או מבושלים                                 | מרק ירקות בתוספת כוס אורז או קינואה ופרגית                                                  | שניצל ופירה עם סלט ירקות                              | דג עם בטטה וירקות בתנור             | תבשיל עוף עם אורז ופירות יבשים                           | קציצות עוף או בקר עם דלעת (אפשר לשלב), בתוספת אורז וירקות                  |
| מעדן גבינה ללא סוכר מוסף פרי חתוך                                  | יוגורט לבן עם פירות חתוכים                                                            | שייק פירות על בסיס חלב או מים (ללא תוספת סוכר)                                              | קרקרים מחיטה מלאה עם גבינה                            | מעדן גבינה ללא סוכר ופרי העונה      | חטיף דגנים                                               | תה צמחים ופרוסת עוגה בהכנה ביתית                                           |
| אבוקדו עם ביצה קשה וסלט ירקות, ו-1-2 פרוסות לחם מחיטה מלאה         | חביתה ירוקה (תוספת של עשבי תיבול) עם סלט, גבינת קוטג' ו-1-2 פרוסות לחם, רצוי מקמח מלא | ביצה בקן (פיתה מחיטה מלאה, ביצה ופרוסת גבינה צהובה ושכבה דקה של רסק עגבניות, 20 דקות בתנור) | שקשוקה (עשירה בירקות) ולחם מלא, סלט ירקות וגבינה      | פיצה בהכנה ביתית או קוגל וסלט ירקות | פשטידה או לזניה עם ירקות וגבינות                         | לביבות בטטה אפויות עם גבינה (או כל ירק אחר: ברוקולי, כרובית, קישואים ועוד) |