

מטבח מבשל

שם המנה	מבנה הארוחה / מרכיבים	הערות
ארוחת כריך+שתייה	כריך+ סלט אישי CC 350 +שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
ארוחת סלטבהרכבה +שתייה	סלט במיכל CC 1000 + פרוסת לחם + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
ארוחת פסטה+שתייה	פסטה בהרכבה במשקל של 320 גר לפחות + לחם שום + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק . הפסטה תוגש גם בחלופה של פסטה מקמח מלא מסוג פנה או ספגטי. בתוספת רטבים מסוג - עגבניות, שמנת, פטריות, רוזה, הרבייטה.	יש להציע גם תוספת מנת חלבון לבחירת הסועד - סלמון/בולגרית/טופו
ארוחת פיצה+שתייה	פיצה אישית בקוטר 22 ס"מ לפחות + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	פיצה אישית רגילה/ זיתים/ פטריות/ יוונית/ טבעונית/ טונה
ארוחת בוקר ישראלית + שתייה	חביתה/חביתת ירק מ 2 ביצים. 3 מטבלים לפי בחירה : גבינת שמנת, גבינה 5%, טונה, בולגרית, אבוקדו, פסטו, ריבה, דבש. לחם לבחירה בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
ארוחת קיש + שתייה	קיש מבצק פילו או מקמח כוסמין בקוטר 18 ס"מ לפחות, במילוי משתנה פטריות וגבינה/קישואים וגבינה, בטטה וגבינה, חצילים וגבינה, גבינות ללא ירק + סלט ירוק +בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
ארוחת לזניה + שתייה	לזניה במשקל 250 גר לפחות, פלפלים/חצילים/גבינות/קישואים/בטטה	
ארוחת שקשוקה + שתייה	שקשוקה משתי ביצים, במחבת אישי 20 ס"מ לפחות + לחם + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
ארוחת ספישל יומי + שתייה	מנות שף משתנות + סלט אישי+בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	מנה מתחלפת מתוך מבחר כגון : 1) סלט טונה צרובה, לצד ביצת עין הפוכה וירקות טריים, 2) סלט ירקות שוק עם גבינת פטה וזיתי קלמנטה, 3) סביח - חציל קלוי, תפוח אדמה, ביצה קשה, טחינה, גרגירי חמוס, עגבניה ופטריות. מוגש עם לחם פרנה, 4) פיצה על בסיס קמח לבן/מלא עם רוטב עגבניות וגבינת מוצרלה, יחד עם תוספות למינהן : טונה/פלפלים/ בצל/ זיתים וכדומה, 5) סלט קינואה וחמוציות בשילוב ירקות טריים, אגוזים ועשבי תיבול, 6) שיפודי סלמון על מצע ירקות ונודלס. מובהר כי בכל אחת מהמנות לעיל גודל מנת חלבון לא יפחת מ 120 גרם.
ארוחת רביולי + שתייה	מנות שף משתנות + סלט אישי+בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	ש להציע גם תוספת מנת חלבון לבחירת הסועד - סלמון/בולגרית/טופו
ארוחת רביולי + שתייה	רביולי בטטה/4 גבינות/פטריות/גבינות וסלק, תרד וריקוטה + סלט אישי + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 גר'	יש להציע גם תוספת מנת חלבון לבחירת הסועד - סלמון/בולגרית/טופו
ארוחת ניוקי + שתייה	ניוקי מקמח מלא וגבינות רוזת (עד 9%) במשקל של לפחות 280 גר'	
ארוחת שושי + שתייה	רול שושי צמחוני \ שושי סלמון + שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
כריכים וטוסטים		
כריך קציצות ירק	גבטה 150 גר, קציצות ירק, גבינת לבנה, עגבניה וחסה + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	לחילופין יוצעו כריך משולש - לחם קל 50 גרם - יוגש במארז כפול. או באגט קצר 120 גרם,, או בייגל לבן או בייגל מקמח מלא 120 גרם תוספת מנת חלבון : סלמון / גבינות / טונה / חביתה / אבוקדו וביצה / ביצה קשה / בולגרית 5%. ניתן לשלב מספר ממרחים/תוספות יחד. תכולה של כל כריך תהיה לפחות 80 גרם (למעט כריך משולש שבו התכולה תהיה כ 50 גרם.
כריך סלמון	גבטה 150 גר, גבינת שמנת, סלמון מעושן, מלפפון, בצל כבוש + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
פניני טונה :	גבטה 150 גר', איולי, עגבניה , חסה , סלט טונה ועלי בייבי + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
פניני ביצה/חביתה:	גבטה 150 גר', איולי, עגבניה , חסה , וביצה + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
כריך אבוקדו :	גבטה 150 גר', עגבניה, גבינת פטה, סלט אבוקדו + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
כריך ים תיכוני :	גבטה 150 גר', פסטו, מלפפון, עגבניה , חסה, גבינת פטה ובצל סגול + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
טוסט טל העמק :	לחם קסטן 80 גר', גבינת טל העמק, עגבניה + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
טוסט מוצרלה :	לחם קסטן 80 גר', גבינת מוצרלה, עגבניה, פסטו וחמאה + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	

	לחם קסטן 80 גר', טפנד זיתים, גבינת פטה, גבינה צהובה, בצל סגול, עגבניה וחמאה + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	טוסט ישראל:
	מנות בריאות	
	קינואה, גזר, פטריות טריות, בצל סגול, פטרוזיליה, נענע וטחינה סילאן + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	קינואה וירקות צרובים
	קציצות ירק, סלט ירוק וציזיקי + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	קציצות ירק:
ממרחים: מבחר גבינות (כגון גבינה 5%, גבינת שמנת ועוד), טפנד זיתים, פסטו, עגבניות מיובשות, טחינה. תוספות: אנטי פסטי, קטניות משתנות, ביצים קשות, טונה, בולגרית, במשקל 90 גרם לפחות. תיבול הסלט ותוספות נוספות: עשבי תיבול (פטרוזיליה, כוסברה קצוצים), קרוטונים, שמן זית, שמן כתית מעולה בחמיצות מתחת ל 0.8%, 3 סוגי רטבים לסלט - של יצרן מוכר (בלסמי, ויניגרט וכדומה), רוטב דיאטטי לסלט, לימון סחוט טרי או רבעי לימון, רוטב פסטו, גרעיני חמניה קלופים, ואגוזים בתפזורת. ניתן לשלב מספר ממרחים/תוספות/תיבול יחד	גבטה 150 גר' קמח מלא, גבינת לבאנה, חציל קלוי, קישואים, פלפל קלוי וחסה + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	כריך בריאות:
	סלט במיכל 1000 CC, מלפפון, עגבניה, בצל סגול, פטרוזיליה נענע, תחמיץ, ביצה, טחינה ומקלות אורגנו + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	סלט מדבר:
	סלט במיכל 1000 CC, מלפפון, עגבניה, בצל סגול, חסה, גבינת פטה, קרוטונים, זעתר ותחמיץ + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	סלט פאטוש:
	סלט במיכל 1000 CC, מלפפון, עגבניה, תפוי"א, חסה, סלט טונה, שעועית ירוקה, ביצה קשה וזיתי קלמנטה + שתייה בקבוק חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	סלט ניסואז:

מטבח קצה

שם המנה	ארוחות	הערות
ארוחת פסטה+שתייה	פסטה בקופסא במשקל של 320 גר + סלט + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	בתוספת רטבים מסוג - עגבניות, שמנת, פטריות, רוזה, הרביטה
ארוחת פיצה+שתייה	פיצה אישית בקוטר 22 ס"מ לפחות + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	פיצה אישית רגילה/ זיתים/ פטריות/ יוונית/ טבעונית/ טונה
ארוחת קיש + שתייה	קיש מבצק פילו או מקמח כוסמין בקוטר 18 ס"מ לפחות, במילוי משתנה פטריות וגבינה/קישואים וגבינה, בטטה וגבינה, חצילים וגבינה, גבינות ללא ירק + סלט ירוק + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
ארוחת לזניה + שתייה	לזניה במשקל 250 גר לפחות, פלפלים/חצילים/עגבניות/קישואים/בטטה	
ארוחת שקשוקה - + שתייה	שקשוקה משתי ביצים + לחם + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
ארוחת שושי + שתייה	רול שושי צמחוני \ שושי סלמון + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
כריכים וטוסטים		
כריך קציצות ירק	גבטה 150 גר, קציצות ירק, גבינת לבנה, עגבניה וחסה + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	<p>לחילופין יוצעו כריך משולש - לחם קל 50 גרם - יוגש במארז כפול. או באגט קצר 120 גרם, או בייגל לבן או בייגל מקמח מלא 120 גרם תוספת מנת חלבון: סלמון / גבינות / טונה / חביתה / אבוקדו וביצה / ביצה קשה / בולגרית 5%. ניתן לשלב מספר ממרחים/תוספות יחד. תכולה של כל כריך תהיה לפחות 80 גרם (למעט כריך משולש שבו התכולה תהיה כ 50 גרם).</p>
כריך טונה	גבטה 150 גר, איולי, עגבניה, חסה, סלט טונה ועלי בייבי + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
כריך ביצה/חביתה:	גבטה 150 גר, איולי, עגבניה, חסה, וביצה + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
כריך אבוקדו:	גבטה 150 גר, עגבניה, גבינת פטה, סלט אבוקדו + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
כריך ים תיכוני:	גבטה 150 גר, פסטו, מלפפון, עגבניה, חסה, גבינת פטה ובצל סגול + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
כריך בריאות:	גבטה 150 גר קמח מלא, גבינת לבאנה, חציל קלוי, קישואים, פלפל קלוי וחסה + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
טוסט טל העמק:	לחם קסטן, גבינת טל העמק, עגבנייה + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
טוסט מוצרלה:	לחם קסטן, גבינת מוצרלה, עגבניה, פסטו וחמאה + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
טוסט ישראלי:	לחם קסטן, טפנד זיתים, גבינת פטה, גבינה צהובה, בצל סגול, עגבניה וחמאה + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
סלטים + תוספת לחם ריק לבחירת העובד מתוך המגוון הלחמים הקיים		
סלט מדבר:	סלט במיכל 1000CC: מלפפון, עגבניה, בצל סגול, פטרוזיליה נענע, תחמיץ, ביצה, טחינה ומקלות אורגנו + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	<p>ממרחים ותוספות במיכלים אישיים לבחירה: מבחר גבינות (כגון גבינה 5%, גבינת שמנת ועוד), טפנד זיתים, פסטו, עגבניות מיובשות, טחינה. תוספות: אנטי פסטי, קטניות משתנות, ביצים קשות, טונה, בולגרית, במשקל 90 גרם לפחות. תיבול הסלט ותוספות נוספות: עשבי תיבול (פטרוזיליה, כוסברה קצוצים), קרוטונים, שמן זית, שמן כתית מעולה בחמיצות מתחת ל 0.8%, 3 סוגי רטבים לסלט - של יצרן מוכר (בלסמי, ויניגרט וכדומה), רוטב דיאטטי לסלט, לימון סחוט טרי או רבעי לימון, רוטב פסטו, גרעיני חמניה קלופים, ואגוזים בתפוזרת. ניתן לשלב מספר ממרחים/תוספות/תיבול יחד</p>
סלט פאטוש:	סלט במיכל 1000CC: מלפפון, עגבניה, בצל סגול, חסה, גבינת פטה, קרוטונים, זעתר ותחמיץ + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	
סלט ניסואז:	סלט במיכל 1000CC: מלפפון, עגבניה, תפוא, חסה, סלט טונה, שעועית ירוקה, ביצה קשה וזית קלמנטה + בקבוק שתייה חצי ליטר או קפה הפוך 250 סמ"ק	