

מפרט ארוחות חלביות – שלב א + שלב ב				
שם המנה	מגוון וסוגי הארוחות	הערות	מטבח קצה	
1			מטבח מבשל	
2		כמפורט בסעיפים 9-18 להלן. לפחות 2 סוגים בכל יום, כל מנה אחת לשבוע לכל הפחות.	במארז	
3	קיש/פסטו/לזניה/שקשוקה/ניוקי וכו'		בישול מקומי	
4	כריך+ סלט אישי 350 CC	כריך/טוסט בהתאם למפורט בשורות 20-30 להלן, לפחות 2 סוגים בכל יום, כל מנה אחת לשבוע לכל הפחות.	+	
5	סלט במיכל 1000 CC	במטבח הקצה הסלטים יהיו בהתאם למפורט בשורות 32-35 במטבח המבשל תתווסף אופציה של סלט בהרכבה אישית. כמו כן, לחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה לפחות סוג אחד בכל יום, כל מנה אחת לשבוע לכל הפחות.	במארז	
6	קינואה וירקות צרובים או קציצות ירק מנות שף משתנות +סלט אישי 350CC	בהתאם לאחת החלופות בשורות 37-38 כמו כן, לחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה, לפחות סוג אחד בכל יום, כל מנה אחת לשבוע לכל הפחות. הקבלן רשאי להציע לבנק חלופות נוספות.	+	
7		מנה יומית 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 ופטרוזיליה. 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. <b>מובחר כי בכל אחת מהמנות לעיל גודל מנת חלבון לא יפחת מ 120 גרם.</b>	+	
8	<b>מגוון החלופות ל"ארוחה רגילה", הקבלן יציע 2 מנות לפחות בכל יום, (כל ארוחה כוללת בקבוק שתיה קרה חצי ליטר קוקה קולה או שווה ערך/קפה הפוך מיצרן ממותג בטחינה במקום 250CC או קפה/תה אחר, לבחירת הסועד, למעט בארוחת דג)</b>			
9	פסטו במשקל של 320 גר לפחות + לחם שום. הפסטה תוגש גם בחלופה של פסטה מקמח מלא מסוג פנה או ספגטי. בתוספת רטבים מסוג - עגבניות, שמנת, פטריות, רוזה, הרביטה וסלט אישי 350CC.	יש להציע גם תוספת מנת חלבון לבחירת הסועד - סלמון/בולגרית/טופו	במארז	
10	פיצה אישית בקוטר 22 ס"מ + סלט אישי 350 CC	פיצה אישית רגילה/ זיתים/ פטריות/ יונית/ טבעוני/ טונה	במארז	
11	בחינה/חביתת ירק מ 2 ביצים 3 מטבלים לפי בחירה: גבינת שמנת, גבינה 5%, טונה, בולגרית, אבוקדו, פסטו, ריבה, דבש + סלט אישי 350CC	כמו כן, לחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה	אין	
12	קיש מבצק פילו או מקמח כוסמין בקוטר 18 ס"מ לפחות, או במשקל שלא יפחת מ 200 גרם במילוי משתנה פטריות וגבינה/קישואים וגבינה, בטטה וגבינה, חצילים וגבינה, גבינת ללא ירק + סלט ירוק 350CC	כמו כן, לחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה	במארז	
13	לזניה במשקל 250 גר לפחות, פלפלים/חצילים/גבינות/קישואים/בטטה וסלט אישי 350CC	כמו כן, לחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה	במארז	
14	שקשוקה משתי ביצים וסלט אישי 350CC	יש להציע גם תוספת מנת חלבון לבחירת הסועד - סלמון/בולגרית/טופו, כמו כן, לחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה	במארז	
15	ניוקי מקמח מלא וגבינות רוזות (עד 9%) במשקל של לפחות 280 גר' + סלט אישי 350CC	יש להציע גם תוספת מנת חלבון לבחירת הסועד - סלמון/בולגרית/טופו, כמו כן, לחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה	במארז	
16	רבילי בטטה/4 גבינות/פטריות/גבינות וסלק, תרד ורוקוטה + סלט אישי 350CC	ש להציע גם תוספת מנת חלבון לבחירת הסועד - סלמון/בולגרית/טופו, כמו כן, לחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה	במארז	
17	רול סושי צמחוני \ סושי סלמון + סלט אישי 350CC.		במארז	
18	דג+ 2 תוספות חמות 125 גר' (שעועית ירוקה +פירה חלבי   שעועית ירוקה ותפוא"א אפויים)		אין	
19	<b>סל "ארוחת כריך", הקבלן יציע שני סוגים לפחות בכל יום (כל ארוחה כוללת בקבוק שתיה קרה חצי ליטר קוקה קולה או שווה ערך/קפה הפוך מיצרן ממותג בטחינה במקום 250CC או קפה/תה אחר, לבחירת הסועד)</b>			
20	גבטה 150 גר, קציצות ירק, גבינת לבנה, עגבניה וחסה	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, בתוספת מנת חלבון: סלמון / גבינות / טונה / חביתה / אבוקדו וביצה / ביצה קשה / בולגרית 5%. ניתן לשלב מספר ממרחים/תוספות יחד. תכולה של כל כריך תהיה לפחות 100 גרם (למעט כריך משולש שבו התכולה תהיה כ 50 גרם. יש לקחת בחשבון גם מילויים התואמים גישה בריאה.	ביצה קשה	
21	גבטה 150 גר, גבינת שמנת, סלמון מעושן, מלפפון, בצל כבוש			
22	גבטה 150 גר, איויל, עגבניה, חסה, סלט טונה ועלי בייב			
23	גבטה 150 גר, איויל, עגבניה, חסה, וביצה			
24	גבטה 150 גר, עגבניה, גבינת פטה, סלט אבוקדו			
25	גבטה 150 גר, פסטו, מלפפון, עגבניה, חסה, גבינת פטה ובצל סגול			
26	לחם קסטן 80 גר, גבינת טל העמק, עגבניה			
27	לחם קסטן 80 גר, גבינת מוצרלה, עגבניה, פסטו וחמאה			
28	גבטה 150 גר, פסטו, מלפפון, עגבניה, חסה, גבינת פטה ובצל סגול			
29	לחם קסטן 80 גר, טפנד זיתים, גבינת פטה, גבינה צהובה, בצל סגול, עגבניה וחמאה			
30	גבטה 150 גר קמח מלא, גבינת לבנה, חציל קלוי, קישואים, פלפל קלוי וחסה			
31	<b>סל ארוחת סלט, הקבלן יציע לבנק סוג אחד לפחות בכל יום (כולל בקבוק שתיה קרה חצי ליטר/קפה הפוך 250 ולחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה)</b>			
32	סלט במיכל 1000 CC, מלפפון, עגבניה, בצל סגול, פטרזויליה נענע, תחמיץ, ביצה, טחינה ומקלות אורגנו		משקל התוספות מעבר לירקות לא יפחת מ 80 גרם. הקבלן יציע מגוון ממרחים 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 (פטרזויליה, כוסברה קצוצים), קרטונים, שמן זית, שמן כתיב מעולה בחמיצות מתחל ל 0.8%, 3 סוגי רטבים לסלט - של יצרן מוכר (בלסמי) ויניגרט וכדומה), רוטב דיאטי לסלט, לימון סחוט טרי או רבעי לימון, רוטב פסטו, גרעיני חמניה קלופים, ואגוזים בתפוזרת. ניתן לשלב מספר ממרחים/תוספות/תיבול יחד	+
33	סלט במיכל 1000 CC, מלפפון, עגבניה, בצל סגול, חסה, גבינת פטה, קרטונים, זעתר ותחמיץ		+	
34	סלט במיכל 1000 CC, מלפפון, עגבניה, תפוא"א, חסה, סלט טונה, שעועית ירוקה, ביצה קשה וזיתי קלמנטה		+	
35	סלט בהרכבה אישית סלט במיכל 1000CC, מגוון ירקות לרבות: עגבניות, מלפפון, גמבה, גזר, בטטב אפויה, תירס ועוד		אין	
36	<b>סל ארוחת בריאות, מנה אחת לפחות בכל יום (כולל בקבוק שתיה קרה חצי ליטר/קפה הפוך 250 ולחם לבחירה מקמח רגיל/חיטה מלאה בגט/גבטה מינימום 120 גר/פיתה)</b>			
37	קינואה וירקות צרובים קינואה, גזר, פטריות טריות, בצל סגול, פטרזויליה, נענע וטחינה סילאן + סלט אישי 350CC	משקל הארוחה לפחות 250 גר'	במארז	
38	קציצות ירק, סלט ירוק 350 CC וצ'יזיקי	לפחות 3 קציצות במשקל כולל של לפחות 200 גר'	במארז	