



قائمة الطعام الأسبوعية في حضنة جرين جراس – الفصل الدراسي الأول 2025-2026

الأسبوع الأول 5-1 سبتمبر	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
وجبة خفيفة صباحية مناسبة) لعدد 60-70 طفلاً	فطيرة خبز أسمر بالجبنة الكريمة 4 رزم خبز أسمر (600 غرام لكل رزمة) 1 مرطبان جبنة كريمة قليلة الدسم (500 غرام)	سلطة فواكه (خليط من الفواكه الموسمية) 1 2/1 كيلو غرام من البطيخ 1 كيلو غرام من العنب 1 كيلو غرام من الرمان أو 2 كيلو غرام من الشمام 1 1/2 كيلو غرام من الموز ست حبات تفاح متوسطة	خبز الموز (من دون بيض) كوب واحد من الطحين حبتان كبيرتان من الموز الناضج جداً ثلث كوب من زيت الزيتون ربع كوب من العسل ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا الكمية تكفي 70 طفلاً	تفاح وبرتقال/يوسفي 20 حبة تفاح كبيرة 20 حبة برتقال كبيرة أو يوسفي	سلطة فواكه (خليط من الفواكه الموسمية) 1 1/2 كيلو غرام بطيخ 1 كيلو غرام عنب 1 كيلو غرام رمان أو 2 كيلو غرام شمّام 1 1/2 كيلو غرام موز 6 حبات تفاح متوسطة
سلطة لعدد 55 – 60 طفلاً	خيار مع لبن 1 كيلو لبن قليل الدسم 8 حبات خيار متوسطة	خس وطماطم 5 حبات طماطم كبيرة 250 غرام خس ملعقتان كبيرتان زيت زيتون نصف ملعقة صغيرة ملح	تبولة حزمة واحدة بقونس 4 حبات طماطم متوسطة ربع كوب برغل ناعم ملعقتان كبيرتان زيت زيتون نصف ملعقة صغيرة ملح	فلفل رومي وخيار حبتان فلفل رومي متوسطتان 5 حبات خيار كبيرة ملعقتان كبيرتان زيت زيتون نصف ملعقة صغيرة ملح	خيار وطماطم 3 حبات طماطم كبيرة 8 حبات خيار متوسطة ملعقتان كبيرتان زيت زيتون نصف ملعقة صغيرة ملح
حساء لعدد 55-60 طفلاً	جزر 5 حبات جزر كبيرة 2 حبة بطاطس كبيرة ملعقة صغيرة ملح ملعقة صغيرة فلفل أسود 1 بصلة كبيرة 5 فصوص ثوم	عدس 1 بصلة كبيرة 2 حبة جزر متوسطة 2 حبة بطاطس متوسطة 2 و 3/4 كوب عدس أحمر ملعقة صغيرة ملح ملعقة صغيرة كمون فصوص ثوم ٥ ملعقة صغيرة فلفل أسود	كوسة 5 حبات كوسة كبيرة 2 حبة بطاطس كبيرة 1 بصلة كبيرة 5 فصوص ثوم ملعقة صغيرة ملح ملعقة صغيرة فلفل أسود	خضروات 1 رأس بروكلي صغير 2 حبة بطاطس كبيرة 2 حبة جزر كبيرة 1 بصلة كبيرة 5 فصوص ثوم ملعقة صغيرة ملح ملعقة صغيرة فلفل أسود	إيما غرام لحم مفروم ٢٥٠ كوب واحد من أرز باستا ملعقتان كبيرتان معجون طماطم 1 بصلة كبيرة 5 فصوص ثوم ملعقة صغيرة ملح ملعقة صغيرة فلفل أسود
الطبق الرئيسي لعدد 55-60 طفلاً	مجدرة 3 أكواب عدس بني 2 بصلة كبيرة	خضروات مشكلة مع صلصة تقدّم مع الأرز	أصابع السمك مع الخضروات 12 عبوة ناجتس سمك (300 غرام لكل عبوة)	كوسة محشية تقدّم مع الأرز	يوم الباستا 250 غرام لحم بقري مفروم 2 كجم باستا بيني

4 أكواب برغل ¾ كوب زيت زيتون ملعقة صغيرة فلفل أسود ملعقة صغيرة ملح	250 غرام لحم بقري مفروم 4 عبوات خضروات مشكلة 400 غرام لكل عبوة (جزر، فاصوليا خضراء، بازلاء) ثلث كوب معجون طماطم 1 بصلة كبيرة ملعقة صغيرة ملح 5 فصوص ثوم 10 أكواب أرز ربع كوب شعيرية ربع كوب زيت زيتون ملعقة كبيرة ملح	تُطهى على البخار أو تُقلّى 5 حبات جزر كبيرة 7 حبات بطاطس كبيرة 1 رأس بروكلي كبير ملعقة صغيرة ملح	10 حبات كوسة كبيرة 250 غرام لحم بقري مفروم 1 بصلة كبيرة 5 فصوص ثوم 5 حبات طماطم كبيرة ملعقتان كبيرتان معجون طماطم 10 أكواب أرز ربع كوب شعيرية ربع كوب زيت زيتون ملعقة كبيرة ملح	5 حبات طماطم كبيرة نصف كوب معجون طماطم 1 بصلة كبيرة 5 فصوص ثوم ملعقة صغيرة فلفل أسود ملعقة صغيرة ملح
وجبة خفيفة بعد الظهر من (3:00-2:30) مناسبة لعدد 15 طفل	سلطة فواكه (خليط من الفواكه الموسمية) 500 غرام بطيخ 250 غرام عنب 250 غرام رمان أو 250 غرام شّمَام 2 حبة برتقال متوسطة 3 حبات موز كبيرة 2 حبة تفاح متوسطة	خبز الموز (من دون بيض) كوب واحد من الطحين حبتان كبيرتان من الموز الناضج جدًا ثلث كوب من زيت الزيتون ربع كوب من العسل ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا	موز مع اللبن 15 عبوة من اللبن العادي قليل الدسم وزن كل منها 170 غرام 8 حبات موز كبيرة	أعواد الجزر والخيار مع اللبنة 3 حبات جزر كبيرة 5 حبات خيار كبيرة 250 غرام لبنة قليلة الدسم
وجبة خفيفة بعد الظهر2 من (5:00-4:30) مناسبة لعدد 5 أطفال	أعواد الجزر والخيار مع اللبنة 1حبات جزر كبيرة 2 حبات خيار كبيرة 100 غرام لبنة قليلة الدسم	تفاح وبرتقال/يوسفي 2حبات تفاح كبيرة 2 حبات برتقال كبيرة أو يوسفي	رقائق الأرز العضوية مع الفواكه ربع عبوة من رقائق الأرز (120 غرام لكل عبوة) حبة تفاح كبيرة أو حبة برتقال كبيرة	لبن مع شرائح التفاح حبتان تفاح كبيرتان 5 عبوات لبن وزن 170
				سلطة فواكه (خليط من الفواكه الموسمية) 500 غرام بطيخ 250 غرام عنب 250 غرام رمان أو 250 غرام شّمَام 1 حبة برتقال متوسطة 1حبات موز كبيرة 1 حبة تفاح متوسطة

