

תוכן לפי המחלה והמצב

(1) אהורצא צאקא מחאלא קרוקן



ראשונות

ביצה בקן

גראבלקס

סלט קישואים עם יוגורט

סלט בטטות וקישואים חם

פשטידת קישואים

פשטידת בטטות

פשטידה כתומה

פשטידת אורז וקישואים

קיש אישי עם גזר

קיש ירקות

בצל ממולא * עם מעט כוסברה

קישואים עגולים ממולאים

ירקות ממולאים (קישואים, עגבניות, תפוחי אדמה)

סלט חזה הודו עם אבוקדו ותפוחי אדמה

מרקים

מרק ירקות - ציר ירקות

מרק תפוחי אדמה ובטטות

מרק כתום

מרק קישואים

מרק עוף עם ירקות

עיקריות

פסטה עם קישואים, בזיליקום וקוביות טופו

קבב דג

פילה דג ברוטב יוגורט, חרדל, דבש ותימין

פילה סלמון אפוי

דג אפוי ברוטב עשבי תיבול


קציצות עוף

המבורגר עוף

פאי רועים

122	שיפודי חזה עוף עם רוטב כוסברה	
124	חזה עוף אפוי עם קישואים	
126	חזה עוף עם ירקות	
128	שוקי עוף עם בננות	
130	שוקי עוף עם ירקות	26
132	כרעי עוף אפויים עם תפוחים ופלפל ירוק	30
134	עוף ממולא אפוי עם תפוחים	36
140	קלופס	38
142	צלי חזה הודו עם ירקות	48
144	צלי חזה הודו	50
146	חזה הודו צלוי עם עשבי תיבול	52
148	שווארמה עוף עם אורז חזיתים	54
	תוספות	60
160	תפוחי אדמה אפויים	64
164	קישואים אפויים עם עשבי תיבול	70
166	שומר עם שום וג'ינג'ר	72
170	בטטות אפויים עם שום	
	רטבים לפסטה	74
174	רוטב טחינה וג'ינג'ר לאטריות אורז	80
174	רוטב בוטנים לאטריות שעועית וביצים	
176	רוטב קישואים לאטריות	82
176	רוטב גזר לאטריות פנה אורז	84
178	רוטב ירוק לריבועי פסטה אורז	86
	קינוחים	88
180	שייק פירות	94
182	בננות מקורמלות	
186	אגסים אפויים	98
188	תפוחים אפויים	100
190	פודינג אורז עם תפוחים	104
	מאפים מתוקים	106
198	מיני מאפינס שיבולת שועל	110
		114
		116
		118

86	מרק כתום		ראשונות
88	מרק קישואים		ביצה בקן
90	מרק עגבניות	26	סלט ביצים קשות
92	מרק פטריות	28	גראבלקס
94	מרק עוף עם ירקות	30	כופתאות גבינה
	עיקריות	32	גבינה לבנה
96	דפי אורז במילוי גזר ורצועות סינטה	34	סלט קישואים עם יוגורט
98	פסטה עם קישואים, בזיליקום וקוביות טופו	36	סלט בטטות וקישואים חם
100	קבב דג	38	סלט פטריות וקישואים חם
102	סינייה דג ברוטב טחינה	40	פטריות מוקרמות בטחינה
104	פילה דג ברוטב יוגורט, חרדל, דבש ותימין	42	דפי אורז במילוי ירקות
106	פילה סלמון אפוי	44	חביתיות קישואים
108	דג בטחינה	46	פשטידת קישואים
110	דג אפוי ברוטב עשבי תיבול	48	פשטידת בטטות
112	כבדי עוף עם בצלים ותפוחים	50	פשטידה כתומה
114	קציצות עוף	52	פשטידת אורז וקישואים
116	המבורגר עוף	54	פשטידת תפוחי אדמה עם קישואים, ביצים
118	פאי רועים		קשות וקרם קוקוס
120	סינייה ברוטב טחינה	56	פשטידת עגבניות ולחם מפורר
122	שיפודי חזה עוף עם רוטב כוסברה	58	קיש אישי עם גזר
124	חזה עוף אפוי עם קישואים	60	קיש גזר ופטריות
126	חזה עוף עם ירקות	62	קיש ירקות
128	שוקי עוף עם בננות	64	תפיחת בצל
130	שוקי עוף עם ירקות	66	דג ממולא
132	כרעי עוף אפויים עם תפוחים ופלפל ירוק	68	בצל ממולא
134	עוף ממולא אפוי עם תפוחים	70	קישואים עגולים ממולאים
136	עוף ממולא בפטריות וכבד	72	ירקות ממולאים (קישואים, עגבניות, תפוחי אדמה)
138	מאפה בשר הודו בבצק פילו		פטריות ממולאות
140	קלופס	74	סלט חזה הודו עם אבוקדו ותפוחי אדמה
142	צלי חזה הודו עם ירקות	78	מרקים
144	צלי חזה הודו	80	מרק ירקות - ציר ירקות
146	חזה הודו צלוי עם עשבי תיבול		מרק תפוחי אדמה ובטטות
148	שווארמה עוף עם אורז זיתים	82	
150	צלי בקר	84	

212	עוגת סבוג	152	צלי בקר עם פטריות
214	עוגת בננות	154	בשר עם אורז וזיתים
216	עוגת גזר	156	נתח וייסברטן
		158	סינטה בקר באפייה איטית
	 (3) אהורצא אסמיניס זמחזה פסילה		תוספות
	- קאזיטיס וקרוקן	160	תפוחי אדמה אפויים
	ראשונות	162	מאפה תפוחי אדמה
26	ביצה בקן	164	קישואים אפויים עם עשבי תיבול
30	גראבלקס	168	תפוחים ובצלים
44	דפי אורז במילוי ירקות	170	בטטות אפויים עם שום
48	פשטידת קישואים	172	ריזוטו
60	קיש אישי עם גזר		רטבים לפסטה
64	קיש ירקות	174	רוטב טחינה וג'ינג'ר לאטריות אורז
68	דג ממולא	174	רוטב בוטנים לאטריות שעועית וביצים
70	בצל ממולא *עם מעט כוסברה	176	רוטב קישואים לאטריות
72	קישואים עגולים ממולאים	176	רוטב גזר לאטריות פנה אורז
	ירקות ממולאים (קישואים, עגבניות, תפוחי		רוטב חמאת בוטנים וקרם קוקוס לאטריות
74	אדמה)	178	תירס
80	סלט חזה הודו עם אבוקדו ותפוחי אדמה	178	רוטב ירוק לריבועי פסטה אורז
	מרקים		קינוחים
82	מרק ירקות - ציר ירקות	180	שייק פירות
84	מרק תפוחי אדמה ובטטות	182	בננות מקורמלות
86	מרק כתום	186	אגסים אפויים
94	מרק עוף עם ירקות	188	תפוחים אפויים
	עיקריות	190	פודינג אורז עם תפוחים
96	דפי אורז במילוי גזר ורצועות סינטה		מאפים מתוקים
98	פסטה עם קישואים, בזיליקום וקוביות טופו	194	חביתיות מוקרמות במילוי תפוחים
100	קבב דג	196	עוגיות שיבולת שועל
102	סינייה דג ברוטב טחינה	198	מיני מאפינס שיבולת שועל
106	פילה סלמון אפוי	200	שטרודל תפוחים בבצק פילו
110	דג אפוי ברוטב עשבי תיבול	202	פאי תפוחים או אגסים ושוקולד
112	כבדי עוף עם בצלים ותפוחים	204	מאפינס דבש
114	קציצות עוף	206	מאפינס בונה וקפה או מייפל
116	המבורגר עוף	208	מאפינס או עוגת קקאו

150	צלי	ירקות ממולאים (קישואים, עגבניות, תפוחי
154	בשר עם אורז זחיתיים	אדמה)
156	נתח וייסברטן	סלט חזה הודו עם אבוקדו ותפוחי אדמה
158	סינטה בקר באפייה איטית	מרקים
	תוספות	מרק ירקות - ציר ירקות
160	תפוחי אדמה אפויים	מרק תפוחי אדמה ובטטות
162	מאפה תפוחי אדמה	מרק כתום
164	קישואים אפויים עם עשבי תיבול	מרק קישואים
168	תפוחים ובצלים	מרק עגבניות
170	בטטות אפויים עם שום	מרק עוף עם ירקות
172	ריזוטו	עיקריות
	רטבים לפסטה	דפי אורז במילוי גזר ורצועות סינטה
174	רוטב טחינה וג'ינג'ר לאטריות אורז	פסטה עם קישואים, בזיליקום וקוביות טופו
174	רוטב בוטנים לאטריות שעועית וביצים	קבב דג
176	רוטב קישואים לאטריות	סינייה דג ברוטב טחינה
176	רוטב גזר לאטריות פנה אורז	פילה דג ברוטב יוגורט, חרדל, דבש ותימין
	רוטב חמאת בוטנים וקרם קוקוס לאטריות	פילה סלמון אפוי
178	תירס	דג בטחינה
178	רוטב ירוק לריבועי פסטה אורז	דג אפוי ברוטב עשבי תיבול
	קינוחים	כבדי עוף עם בצלים ותפוחים
180	שייק פירות	קציצות עוף
182	בננות מקורמלות	המבורגר עוף
184	קציפת תפוזים	פאי רועים
186	אגסים אפויים	סינייה ברוטב טחינה
188	תפוחים אפויים	שיפודי חזה עוף עם רוטב כוסברה
190	פודינג אורז עם תפוחים	שוקי עוף עם בננות
	מאפים מתוקים	שוקי עוף עם ירקות
192	מאפה אטריות	כרעי עוף אפויים עם תפוחים ופלפל ירוק
194	חביתיות מוקרמות במילוי תפוחים	עוף ממולא אפוי עם תפוחים
196	עוגיות שיבולת שועל	מאפה בשר הודו בבצק פילו
198	מיני מאפינס שיבולת שועל	קלופס
200	עוגיות שוקולד פיצוץ	צלי חזה הודו עם ירקות
202	שטרודל תפוחים בבצק פילו	צלי חזה הודו
204	פאי תפוחים או אגסים ושוקולד	חזה הודו צלוי עם עשבי תיבול

84	מרק תפוחי אדמה ובטטות	206
86	מרק כתום	208
88	מרק קישואים	210
90	מרק עגבניות	212
92	מרק פטריות	214
94	מרק עוף עם ירקות	216
עיקריות		
96	דפי אורז במילוי גזר ורצועות סינטה	
98	פסטה עם קישואים, בזיליקום וקוביות טופו	
100	קבב דג	26
102	סינייה דג ברוטב טחינה	28
104	פילה דג ברוטב יוגורט, חרדל, דבש ותימין	30
106	פילה סלמון אפוי	34
108	דג בטחינה	36
110	דג אפוי ברוטב עשבי תיבול	38
112	כבדי עוף עם בצלים ותפוחים	42
114	קציצות עוף	44
116	המבורגר עוף	48
118	פאי רועים	50
120	סינייה ברוטב טחינה	52
122	שיפודי חזה עוף עם רוטב כוסברה	54
124	חזה עוף אפוי עם קישואים	60
126	חזה עוף עם ירקות	
128	שוקי עוף עם בננות	62
130	שוקי עוף עם ירקות	64
132	כרעי עוף אפויים עם תפוחים ופלפל ירוק	66
134	עוף ממולא אפוי עם תפוחים	70
140	קלופס	72
142	צלי חזה הודו עם ירקות	
144	צלי חזה הודו	74
146	חזה הודו צלוי עם עשבי תיבול	78
148	שווארמה עוף עם אורז זיתים	80
150	צלי בקר	
152	צלי בקר עם פטריות	82

מאפינס דבש	
מאפינס בונה וקפה או מייפל	
מאפינס או עוגת קקאו	
עוגת סבוג	
עוגת בננות	
עוגת גזר	

● (5) לחוץ צ'יפס ואי סז'ואר אלזוטן

ראשונות	
ביצה בקן	
סלט ביצים קשות	
גראבלקס	
גבינה לבנה	
סלט קישואים עם יוגורט	
סלט בטטות וקישואים חם	
פטריות מוקרמות בטחינה	
דפי אורז במילוי ירקות	
פשטידת קישואים	
פשטידת בטטות	
פשטידה כתומה	
פשטידת אורז וקישואים	
קיש אישי עם גזר	
קיש גזר ופטריות * עם קמח ללא גלוטן וללא לחם	
קיש ירקות	
תפיחת בצל * עם קמח ללא גלוטן	
בצל ממולא	
קישואים עגולים ממולאים	
ירקות ממולאים (קישואים, עגבניות, תפוחי אדמה)	
פטריות ממולאות * ללא בייגלך	
סלט חזה הודו עם אבוקדו ותפוחי אדמה	
מרקים	
מרק ירקות - ציר ירקות	

212	עוגת ספוג	154	בשר עם אורז זזיתים
214	עוגת בננות * עם קמח ללא גלוטן	156	נתח וייסברטן
216	עוגת גזר * עם קמח ללא גלוטן	158	סינטה בקר באפייה איטית
			תוספות
	FODMAP (6)  ראשונות	160	תפוחי אדמה אפויים
	ראשונות	162	מאפה תפוחי אדמה
26	ביצה בקן	164	קישואים אפויים עם עשבי תיבול
28	סלט ביצים קשות * ללא אבוקדו	166	שומר עם שום וג'ינג'ר
30	גראבלקס * ללא דבש	170	בטטות אפויות עם שום
44	דפי אורז במילוי ירקות * ללא שום ועגבניות שרי	172	ריזוטו
48	פשטידת קישואים * ללא בצל ושום		רטבים לפסטה
72	קישואים עגולים ממולאים * ללא בצל ושום	174	רוטב טחינה וג'ינג'ר לאטריות אורז
	ירקות ממולאים (קישואים, עגבניות, תפוחי אדמה)	174	רוטב בוטנים לאטריות שעועית וביצים
74	* ללא שום	176	רוטב קישואים לאטריות
	מרקים	176	רוטב גזר לאטריות פנה אורז
82	58 מרק ירקות - ציר ירקות * מסונן		רוטב חמאת בוטנים וקרם קוקוס לאטריות
94	70 מרק עוף עם ירקות * ללא בטטה	178	תירס
	עיקריות	178	רוטב ירוק לריבועי פסטה אורז
96	דפי אורז במילוי גזר ורצועות סינטה * ללא בצל		קינוחים
	פסטה עם קישואים, בזיליקום וקוביות טופו	180	שייק פירות
98	* ללא שום	182	בננות מקורמלות
100	קבב דג	186	אגסים אפויים
106	פילה סלמון אפוי	188	תפוחים אפויים
110	דג אפוי ברוטב עשבי תיבול	190	פודינג אורז עם תפוחים
114	קציצות עוף * ללא בצל ושום		מאפים מתוקים
116	המבורגר עוף * ללא בצל	192	מאפה אטריות אורז
124	חזה עוף אפוי עם קישואים * ללא בצל ושום		עוגיות שיבולת שועל * עם קמח ושיבולת שועל
126	חזה עוף עם ירקות * ללא בטטה	196	ללא גלוטן
128	שוקי עוף עם בננות * ללא בצל ושום		מיני מאפינס שיבולת שועל * שיבולת שועל
130	שוקי עוף עם ירקות * ללא בצל	198	ללא גלוטן
	כרעי עוף אפויות עם תפוחים ופלפל ירוק		פאי תפוחים או אגסים ושוקולד * עם קמח ללא
132	* ללא תפוחים	204	גלוטן
140	קלופס * ללא בצל ושום		מאפינס בננה וקפה או מייפל עם קמח ללא
142	צלי חזה הודו עם ירקות * ללא בצל	208	גלוטן

62	קיש גזר ופטריות	148
66	תפיחת בצל	146
68	דג ממולא	156
70	בצל ממולא	158
72	קישואים עגולים ממולאים	
	ירקות ממולאים (קישואים, עגבניות, תפוחי	160
74	אדמה)	162
78	פטריות ממולאות	164
80	סלט חזה הודו עם אבוקדו ותפוחי אדמה	
	מרקים	
82	מרק ירקות - ציר ירקות	174
84	מרק תפוחי אדמה ובטטות	176
86	מרק כתום	
90	מרק עגבניות	178
92	מרק פטריות	178
94	מרק עוף עם ירקות	
	עיקריות	182
96	דפי אורז במילוי גזר ורצועות סינטה	
98	פסטה עם קישואים, בזיליקום וקוביות טופו	192
100	קבב דג	212
102	סינייה דג ברוטב טחינה	
106	פילה סלמון אפוי	
108	דג בטחינה	
110	דג אפוי ברוטב עשבי תיבול	26
112	כבדי עוף עם בצלים ותפוחים	28
114	קציצות עוף	30
116	המבורגר עוף	38
118	פאי רועים	40
120	סינייה ברוטב טחינה	42
122	שיפודי חזה עוף עם רוטב כוסברה	44
124	חזה עוף אפוי עם קישואים	48
126	חזה עוף עם ירקות	
128	שוקי עוף עם בננות	56
130	שוקי עוף עם ירקות	58

שווארמה עוף עם אורז זזיתים *ללא בצל ושום
חזה הודו צלוי עם עשבי תיבול
נתח וייסברטן
סינטה בקר באפייה איטית

תוספות

תפוחי אדמה אפויים * ללא שום
מאפה תפוחי אדמה *ללא שום
קישואים אפויים עם עשבי תיבול * ללא שום

רטבים לפסטה

רוטב בוטנים לאטריות שעועית וביצים *ללא
שום

רוטב קישואים לאטריות *ללא שום
רוטב חמאת בוטנים וקרם קוקוס לאטריות
תירס * ללא בצל ושום

רוטב ירוק לריבועי פסטה אורז *ללא בצל ושום

קינוחים

בננות מקורמלות

מאפים מתוקים

מאפה אטריות אורז

עוגת ספוג

🟡 (7) לאי סזילוא אלקטו

ראשונות

ביצה בקן

סלט ביצים קשות

גראבלקס

סלט בטטות וקישואים חם

סלט פטריות וקישואים חם

פטריות מוקרמות בטחינה

דפי אורז במילוי ירקות

פשטידת קישואים

פשטידת תפוחי אדמה עם קישואים, ביצים

קשות וקרם קוקוס

פשטידת עגבניות ולחם מפורר

190	פודינג אורז עם תפוחים	132	כרעי עוף אפיויות עם תפוחים ופלפל ירוק
	מאפים מתוקים	134	עוף ממולא אפוי עם תפוחים
192	מאפה אטריות	136	עוף ממולא בפטריות וכבד
196	עוגיות שיבולת שועל	138	מאפה בשר הודו בבצק פילו
198	מיני מאפינס שיבולת שועל	140	קלופס
200	עוגיות שוקולד פיצוץ	142	צלי חזה הודו עם ירקות
210	מאפינס או עוגת קקאו	144	צלי חזה הודו
212	עוגת ספוג	146	חזה הודו צלוי עם עשבי תיבול
214	עוגת בננות * עם קרם קוקוס	148	שווארמה עוף עם אורז זיתים
216	עוגת גזר	150	צלי בקר
		152	צלי בקר עם פטריות
		154	בשר עם אורז זיתים
		156	נתח וייסברטן
		158	סינטה בקר באפייה איטית
			תוספות
		160	תפוחי אדמה אפויים
		162	מאפה תפוחי אדמה
		164	קישואים אפויים עם עשבי תיבול
		166	שומר עם שום וג'ינג'ר
		168	תפוחים ובצלים
		170	בטטות אפיויות עם שום
		172	ריזוטו
			רטבים לפסטה
		174	רוטב טחינה וג'ינג'ר לאטריות אורז
		174	רוטב בוטנים לאטריות שעועית וביצים
		176	רוטב קישואים לאטריות
		176	רוטב גזר לאטריות פנה אורז
			רוטב חמאת בוטנים וקרם קוקוס לאטריות
		178	תירס
		178	רוטב ירוק לריבועי פסטה אורז
			קינוחים
		184	קציפת תפוזים
		186	אגסים אפויים
		188	תפוחים אפויים