



HomeMade

# תפריט 2024!

תפריט הומייד נבנה בקפידה ונבדק על למעלה מ-1,200 ילדים. על התפריט הזה עבדנו במשך 3 שנים!

הבאנו למטבח קבוצות טעימות של ילדים מכל הגילאים ובכל הטעמים- בררנים וזורמים. בדקנו, שיפרנו ושידרגנו עד שהגענו לרמה של 97% הצלחה מצד הילדים!

התפריט נבנה בשיתוף של בעלי המיזם רום יריב ושל רועי דהאן- שף מוכר ומיוחד במינו שהתפרסם לאחרונה באינסטגרם עם מעל 70,000 עוקבים @roee.dahan

התפריט מתאים גם לילדים בררנים וגם לכאלו שלא.

בכל מנה יש 5 כללי זהב שנקראים חוקי HOMEMADE:



HomeMade

# חוקי HomeMade

1. איזון נכון בין החלבון, הפחמימה והירקות (לדאוג שהילדים יאהבו את הירק ויאכלו אותו, זה נושא לפוסט אחר)
2. לא שומני. שימוש מינימלי בשמן, בכל המנות.
3. חוץ משניצל, אין לנו אוכל מטוגן בתפריט.
4. להמעיט את השימוש בסוכר לבן עד לרמה של 0.
5. אנחנו משתמשים בבלאסט צ'ילר- מכשיר שמקרר את האוכל מיד אחרי בישול, תוך דקות ספורות, ל-4 מעלות, לפני המשלוח.  
בכך הוא שומר על הערכים התזונתיים של האוכל טוב יותר מאשר בבית.



HomeMade

# תפריט 2024!

עיקריות:

- סופר מריו! המנה הלגנדארית של רום והצוות. סופריטו ניוקי ובשר טחון (סוג של בולונז) שזה יהיה נס אם הם יפסיקו לאכול
- שניצלוני אורלי (אמא של חבר של רום) הסודיים, בהכנה מ-0
- קציצות בשר עגלגלות של בררני-על ברוטב אדום חלק ולוהט
- ה(ו)מבורגר ביתי מבשר אנטריקוט, מגיע עם הום-פרייז, לחמניה, חמוצים ומיונז ולא משאיר סיבה ללכת להמבורגריה (:
- שווארמה פילה עוף בתיבול חיפאי עתיק שאפילו ילדים אוהבים, עם סלט כרוב, חמוצים, טחינה ופיתה טרייה
- ספגטי בולונז קלאסי מותאם ילדים שהם בטוח יעופו עליו
- קוסקוס ומרק עוף שלמדתי מסבתא רחל וכל מילה מיותרת
- נודלס עוף מוקפץ בחרדל, דבש ותפוזים אבל בבקשה אל תגלו לילדים! (אסור שהם יקלטו מה יש בפנים... הם יעופו)
- קציצות עוף ובטטה הכי רכות בעולם, ברוטב קארי-קרם קוקוס
- שוקיים קריספיות ומצופות ברוטב אוממי מתקתק
- לזניה בשר ורוטב בשמל (פרווה) שככל הנראה תגרום גם להורים לעשות מנוי



HomeMade

# תפריט 2024!

## פחמימות:

- אורז לבן
- קוסקוס שנאדה בציר עוף משגע
- פסטה ברוטב עגבניות
- סירות תפוחי אדמה בתנור
- פירה תפוחי אדמה רך וחלק
- אורז מטוגן עם ירקות (אסייתי)

## ירקות:

- הדגל זה 'פיצוח' שלנו לגרום להם לאכול ירקות: פשטידות אישיות וחמודות מתירס/כרובית/מיקס-ירקות
- מרק ירקות של קוסקוס
- שעועית ירוקה מוקפצת בטריאקי וסילאן
- אפונה ברוטב אדום
- ולא לגלות להם... אבל פעם ב... נגוון עם קינוח מאפינס תוצרת בית, במקום ירק. סמכו עלינו- כך גורמים להם לשתף פעולה!