



קופסאות אוכל GO 20

לימים שצריך לקחת אוכל לעבודה

**ירדן
שמוני**
המחזירה לגזרה

קופסה 6 – "שוק צבעוני"

- כוסמת מבושלת
- חומס גרגרים מבושלים
- ירקות קלויים (קישוא, חציל, פלפל)
- כף טחינה-לימון מעל

קופסה 1 – "אנרגיה ירוקה"

- חזה עוף/חביתה/טופו צרוב
- קוביות בטטה אפויה או קינואה
- ירקות חתוכים (מלפפון, פלפל, גזר)
- חופן שקדים/אגוזים בצד

קופסה 7 – "סושי בקופסה"

- אצות נורי מגולגלות עם אורז מלא
- ירקות חתוכים (מלפפון, גזר, אבוקדו)
- טונה או טופו
- רוטב סויה/שומשום קטן בצד

קופסה 2 – "סלט משובע"

- עדשים שחורות/חומס/שעועית לבנה
- עגבניות שרי, מלפפון, פטרוזיליה, בצל ירוק
- כף טחינה מעל
- פרוסת לחם כוסמין/שיפון קטן בצד

קופסה 8 – "חביתת ירק"

- חביתת ירקות (בצל, פטריות, פלפל)
- עלי חסה/תרד טרי בצד
- פרוסת לחם מלא קלוי
- חופן אגוזי מלך/שקדים

קופסה 3 – "נשנוש חכם"

- רצועות ירק צבעוניות (גזר, פלפל, קולורבי)
- ממרח חומס/טחינה בקופסה קטנה לטבילה
- 2-3 תמרים עם אגוזי מלך בפנים
- חופן גרעיני דלעת/חמנייה

קופסה 9 – "פיתה טבעית"

- פיתה כוסמין קטנה ממולאת: חביתה/טונה/טופו
- ירקות חיים בפנים (עגבנייה, מלפפון, נבטים)
- ממרח טחינה/חומס
- ירק בצד לנשנוש (גזר/פלפל)

קופסה 4 – "ביצה וטחינה"

- 2 ביצים קשות חתוכות לרבעים
- ירקות חתוכים (מלפפון, גזר, פלפל)
- כף טחינה גולמית בצד לטבילה
- חופן אגוזי מלך/שקדים

קופסה 10 – "סלט ים תיכוני"

- קינואה/אורז מלא
- עדשים שחורות/שעועית אדומה
- עשבי תיבול קצוצים (פטרוזיליה, כוסברה, נענע)
- קוביות מלפפון, עגבנייה, בצל סגול
- כף שמן זית ולימון מעל

קופסה 5 – "טונה צבעונית"

- קופסת טונה במים (סחוטה)
- סלט ירקות קצוצים (עגבנייה, מלפפון, בצל סגול ופטרוזיליה)
- כף טחינה/ממרח חומס מעל
- חופן אגוזי קשיו/שקדים