

תַּפְרִיט שְׁבוּעִי

רשת מעונות דובדבן

צמחוני · פעוטות · תינוקות



תפריט צמחוני 1

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
לחם טחינה / אבוקדו סלט טונה מלפפון ופלפל כתום/צהוב רצועות	לחם גבינה לבנה ביצה קשה עגבנייה ומלפפון	לחם קוטג' טחינה גזר וקולורבי מגורר בשמן זית	לחם גבינת לאבנה חביתה מלפפון ופלפל אדום	לחם טחינה/אבוקדו בעונה גבינה לבנה עגבנייה ופלפל צהוב/ ירוק	לחם / חלה חומס / גבינה לבנה או דייסת קוואקר עם פרי וטחינה מלפפון ועגבנייה
פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה
מרק עגבניות עם *אפונה קציצות דג אפויות עם רוטב פתיתים/ קינואה גזר בצל קישוא ודלעת מבושלים (גוועץ)	מרק ירקות עם עדשים שעועית לבנה ברוטב עגבניות אורז / קוסקוס גזר גמדי	מרק ירקות עשיר עם *גרגירי חומס קוביות טופו ברוטב/ מוקפץ אטריות / כוסמת סלט סלק	מרק ירקות עשיר בולונז עדשים כתומות פסטה אפונה קישוא וגזר מבושלים	מרק ירקות עשיר עם *עדשים קציצות דג פתיתים/בורגול סלט כרוב וגזר מגוררים	פיתה עם סלט טונה וטחינה / ממרח חומס או - פשטידה חלבית עם ירק / פיצות מוכנות במעון פלפל ומלפפון חתוכים
מים	מים	מים	מים	מים	מים
לחם טחינה וסילאן/ ממרח שקדייה	לחם ממרח טחינה וסילאן או עוגה על בסיס פרי	לחם ממרח חומס / גבינה לבנה	לחם חמאת בוטנים טבעית/ גבינה לבנה	לחם טחינה וסילאן/ ממרח חומס	שבת שלום!

כסלו ברעם תזונאית קלינית

מ.ר 11-175329

כא

*קטניות יוגשו במרקם מבושל מעוך המותאם ליכולות הילד

תפריט צמחוני 2

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
לחם	לחם	לחם	לחם	לחם	לחם / חלה
טחינה / אבוקדו סלט טונה	גבינה לבנה / חומוס ביצה קשה	קוטג' טחינה / אבוקדו	גבינה לבנה גבינה צהובה	ביצה קשה גבינה לבנה	גבינה לבנה חמאת בוטנים טבעית / טחינה
קולורבי וגזר מגורר	פלפל אדום ומלפפון	עגבניה ופלפל צהוב	עגבנייה וזיתים	מלפפון וגזר מגורר	פלפל ומלפפון
פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה
מרק עגבניות עם *אפונה	מרק ירקות עם גרגירי חומוס	מרק ירקות עם *עדשים כתומות	מרק ירקות עשיר	מרק ירקות עם *שעועית/עדשים ירקות	פשטידת גבינות וירק- קישוא/כרובית
עדשים חומות	קציצות דג ברוטב	רצועות טופו מוקפץ	בולונז סויה פסטה / פתיתים	קציצות דג ברוטב	יוגורט / לבן/גבינה לבנה
קוסקוס / אורז	כוסמת / פירה תפוחי אדמה	פתיתים / אורז	סלט כרוב וגזר	אורז / קינואה	פרי העונה
גזר גמדי	סלט מלפפונים	ירקות טריים		שעועית ירוקה מבושלת	
מים	מים	מים	מים	מים	מים
לחם	לחם	לחם	לחם	לחם	לחם
ממרח חומוס / ממרח שקדייה	גבינה לבנה / טחינה וסילאן	ממרח חומוס / חמאת בוטנים טבעית	ממרח טחינה / גבינה לבנה	טחינה גולמית ומעט סילאן	טחינה גולמית ומעט סילאן
ארוחת מנחה	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת בוקר

שבת
שלום!

כסלו ברעם תזונאית קלינית

מ.ר 11-175329

כ.מ.

*קטניות יוגשו במרקם מבושל מעוך המותאם ליכולות הילד

תפריט צמחוני 3

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
לחם גבינת לאבנה טחינה/אבוקדו בעונה קולורבי וגזר מגורר	לחם גבינה לבנה ביצה קשה גזר וסלק מגורר	לחם קוטג' טחינה/אבוקדו בעונה פלפל צהוב ומלפפון	לחם יוגורט/גבינה לבנה חביתה עגבנייה ופלפל ירוק	לחם חומוס סלט טונה מלפפון ועגבנייה	לחם / חלה גבינה צהובה טחינה מלפפון ופלפל אדום
פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה
מרק עגבניות עם *אפונה	מרק ירקות עם גריסים קציצות סויה ברוטב אורז / בורגול שעועית ירוקה מבושלת	מרק ירקות עשיר עם *גרגירי חומוס קציצות דג קוסקוס מלא סלט סלק	מרק ירקות עשיר תבשיל שעועית לבנה ברוטב עגבניות ספגטי סלט כרוב סגול וגזר מגורר בשמן	מרק *שעועית לבנה ברסק עגבניות קוביות טופו מוקפצות אורז צהוב קישוא ואפונה מבושלים	פיתה טונה ו/או חומוס או פשטידת ירק עגבנייה וגזר מגורר פרי העונה/ עוגת פירות
מים	מים	מים	מים	מים	מים
לחם גבינה לבנה / חומוס	לחם טחינה וסילאן או עוגת פרי מוכנה במעון	לחם ממרח בוטנים טבעי/ גבינה לבנה	לחם טחינה וסילאן/ ממרח בוטנים טבעי	לחם ממרח חומוס/ או גבינה לבנה	שבת שלום!

כסלו ברעם תזונאית קלינית

מ.ר 11-175329

כא

*קטניות יוגשו במרקם מבושל מעוך המותאם ליכולות הילד

תפריט צמחוני 4

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
לחם גבינת לאבנה ביצה קשה פלפל אדום וקולורבי מגורר מים	לחם חומוס סלט טונה סלק וגזר מגורר	לחם קוטג' חביתה מלפפון ופלפל אדום	לחם גבינה לבנה גבינה צהובה עגבנייה ופלפל כתום/צהוב	לחם ממרח שקדיה/טחינה גבינה לבנה מלפפון וגזר מגורר	לחם / חלה גבינה לבנה טחינה/אבוקדו בעונה עגבנייה ומלפפון
פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה	פירות העונה
מרק עגבניות עם *אפונה	מרק ירקות עם גריסים קוביות טופו מוקפצות תפו"א אפוי / פירה סלט ירקות טריים	מרק ירקות עשיר עם *גרגירי חומוס תבשיל שעועית כוסמת / בורגול סלט כרוב קצוץ	מרק ירקות עשיר תבשיל עדשים כתומות ורוטב עגבניות פסטה / פתיתים כרובית וגזר מבושלים	מרק *שעועית לבנה ברסק עגבניות קציצות דג ברוטב אורז / קוסקוס מלא שעועית ירוקה מבושלת	פשטידת גבינות וירק- קישוא/כרובית יוגורט/ לבן/ גבינה לבנה פרי העונה
מים	מים	מים	מים	מים	מים
לחם טחינה וסילאן / גבינה לבנה	לחם ממרח גבינה / חומוס	עוגה על בסיס פרי או כריך טחינה וסילאן	לחם ממרח חומוס / חמאת בוטנים טבעית	לחם ממרח שקדיה / גבינה לבנה	שבת שלום!

ארוחת
בוקר

ארוחת 10

ארוחת
צהריים

שתייה

ארוחת
מנחה

כסלו ברעם תזונאית קלינית

מ.ר 11-175329

כאן

*קטניות יוגשו במרקם מבושל מעוך המותאם ליכולות הילד

תינוקיה:

מגיל 3 חודשים עד 6 חודשים: על פי דרישת התינוק: הנקה / חלב אם שאוב / תרכובת מזון לתינוקות

- תינוק הניזון מחלב אם / תמ"ל בלבד אינו זקוק לנוזלים נוספים עד גיל שישה חודשים. ניתן לתת מים שהורתחו במשך שתי דקות מלאות וצוננו לפני ההגשה, בתנאי מזג אוויר חם או לתינוק שסובל מחום, בהוראת רופא או לפי בקשת ההורים. כמויות מומלצות הנקה וחלב אם שאוב יינתנו לתינוק לפי צרכיו.

ארוחת בוקר

2 פירות טחונים טריים בעונה + 1 כפית טחינה / ממרח שקדיה / 5.1 כפות אבוקדו בעונה

או 1 ביצה קשה + 5.1 כפות אבוקדו / 1 כפית טחינה + עגבנייה מגורדת

או דייסת קוואקר על בסיס חלב + פרי טחון + ממרח טחינה/שקדיה

+ השלמה של חלב אם שאוב או תמ"ל בהתאם למידת הרעב של התינוק

שתייה: מים

*ארוחת צהריים

תפו"א/ בטטה, גזר/דלעת, קישוא /סלק, בצל/שום +

דג או קטניות מגוונות (חמוס, שעועית, עדשים כתומות, עדשים חומות, טופו /סויה וכו)

שמן קנולה או זית- ניתן לתבל בתבלינים נקיים כמו כורכום, כמון, פפריקה ועשבי תיבול (לטחון)

+ השלמה של חלב אם שאוב או תמ"ל בהתאם למידת הרעב של התינוק

שתייה: מים

- רצוי להתקדם במרקמים בהדרגה ולהעביר את התינוק לאוכל במרקם רגיל עד גיל שנה ובתיאום עם ההורים ולפי יכולת התינוק, אין להמשיך ארוחות טחונות בלבד עד גיל שנה, ובמידה ויש קושי רצוי להאיר תשומת לב ההורים לגשת לליעוץ דיאטנית ילדים.

הערות לתפריט:

- לחם בעדיפות יהיה לחם מחיטה מלאה, עם מינימום רכיבים / סימון אפשרי בריא.
- שתייה בכל הארוחות הינה מים בלבד. אין להגיש תה / חליטות / מיצים לילדים בגיל הרך.
- יש להתאים את מרקם המזון ליכולת התינוק/פעוט, ואת החיתוך בצורה בטיחותית. קטניות להגיש מבושלות לרכות ומעוכות, עגבניות שרי לחתוך לאורך לרבעים.
- יש להגיש לפחות 4-5 סוגי ירקות ופירות העונה, עם גיוון בצבעים ובסוגים במהלך השבוע. יש חשיבות רבה לשמור על העונתיות (גם בריאותית וגם כלכלית).
- אין צורך להגיש פירות וירקות מקולפים (כמו מלפפון, אגס, תפוח) למעט בקבוצת התינוקיה אם מגררים למרקם טחון, יש לחתוך לאורך פירות וירקות עגולים.
- בארוחות הבוקר- שתי כפיות גבינה מהוות מנה 30 (גר) לילד- ניתן להגיש כפית אחת ולבדוק אתיו במידה וירצה תוספת.
- מרקם נחשבים כתוספת של נוזלים וגם חלבון וירקות למנה של הילדים, ואינם אמורים להיות סמיכים יתר על המידה, בימי הקיץ החמים ניתן להחליף את המרקם ע"י תוספת מהמנה העשירה בחלבון והמנה העשירה בפחמימה וירקות, ומתן מים כשתייה בסוף הארוחה.
- בארוחת מנחה יש להציע שני ממרחים מדי יום, לפי העדפה ובחירה של הילד.
- לילדים טבעוניים - במקום דג/ביצה/חלב- תוגש חלופה אחרת המבוססת על קטניות. יש להפנות את ההורים לייעוץ דיאטנית פרטני.
- ממרחים מקטניות יש להכין במעון: קטניות כמו אפונה יבשה / עדשים כתומות / חומס / שעועית לבנה / סויה: מבשלים את הקטניות היטב, מסננים ושוטפים, טוחנים בבלנדר, ניתן להוסיף מעט שמן זית או טחינה. לתיבול הוספת טעמים ניתן להשתמש בשום, בצל מטוגן, עשבי תיבול, שמן זית ולימון.
- הגשת טונה בתפריט: יש להגיש את הטונה ביחד עם מעט מהנוזלים שלה, לפורר ולערבב אותה על מנת להביא אותה למרקם רך ושלא תהיה יבשה. במידת הצורך להוסיף מעט שמן זית. לשמירה על הטריות והבטיחות בשימוש בטונה, יש להקפיד להשתמש באריזה של הטונה שנפתחה באותו היום, חל איסור על שמירה או הקפאה או החזרה למקרר לשימוש עתידי.
- במקרים שיש ילדים אלרגיים במעון, אין להכניס לכיתה את האלרגן וניתן להשתמש בחלופה שמופיעה במסמך החלופות לילדים אלרגיים.
- חגים אירועים וימי הולדת - אין להכניס לגן חטיפים וממתקים, יש להעדיף פעילות עם הילדים הכוללת הכנה של מאכל החג במשותף למשל - לביבות/ אזני המן/ עוגת מצות וכדומה. בימי הולדת תוגש ארוחה מזינה כבכל יום ובנוסף אליה פרוסת עוגה לכל ילד.

כסלו ברעם תזונאית קלינית
מ.ר. 11-175329

כסלו ברעם • תזונאית קלינית • מ.ר. : 11-175329

כמויות מעל גיל שנה: הגדרת גודל מנה להגשה (כמויות) ארוחת בוקר

מרכיבי ארוחה	גילאים פריטי מזון	1-3 שנים	4-5 שנים
דגנים מקמח מלא (גרם)	לחם/לחמניה (60 גר')	30	60
דגנים מקמח מלא (גרם)	פיתה (100 ג')	50	50
ירקות (גרם)	ירקות חיים	50	100
תוספות וממרחים	אבוקדו/טחינה/חמאת בוטנים/שקדיה	15	15
תוספות וממרחים	ממרח חומוס	25	25
תוספות וממרחים (מ"ל)	שמן	5	5
תוספות וממרחים	גבינה לבנה/ קוטג'	25	25
תוספות וממרחים	גבינה צהובה/ לאבנה/ גבינה לבנה עד 5% שומן	15	15
תוספות וממרחים (מ"ל)	חלב	100	150
תוספות וממרחים	יוגורט / לבן	125 גר' גביע	150 גר' גביע
תוספות וממרחים	ביצה קשה/ חביתה	30	30
תוספות וממרחים	טונה	25	25

כסלו ברעם תזונאית קלינית

מ.ר 11-175329

כ.ה.ל.

הגדרת גודל מנה להגשה בארוחת צהרים בשרית:

מרכיבי ארוחה	גילאים פריטי מזון	1-3 שנים	4-5 שנים
מרק (מ"ל)	מרק	100	150
דגנים וקטניות בכוס ובגרם	מידה בנפח (כוס) חיטה/בורגול/קינואה (גרם) קוסקוס גריסים ספגטי/אורז לבן/ כוסמת/אפונה יבשה/ עדשים/פתיתים/תירס/ תפוח אדמה שעועית יבשה/בטטה	0.5 65 80 80 85	0.75 100 120 120 130
ירקות בכוס ובגרם	מידה בנפח (כוס) מגוון ירקות חיים מבושלים - מגוון (גזר, קישוא דלעת, כרוב, חציל ועוד)	1/2 65 ג'	1/2 65 ג' 1/2 כוס = 80 גרם
פירות במנות	פרי העונה	1/2	1/2
מנה עשירה בחלבון	חזה הודו/חזה עוף/פרגית מנתח שלם	60	80
מנה עשירה בחלבון	כרעיים עוף (ללא עור ועצמות)	60	80
מנה עשירה בחלבון	בקר- גולש/טחון	60	80
מנה עשירה בחלבון	הודו	60	80
מנה עשירה בחלבון	פילה דג/ קציצות דג	80	100

ארוחת צהרים צמחונית תדירות וגודל מנה עשירת חלבון:

מנה עשירה בחלבון (גרם)		גילאים בשנים
פריטי מזון	1-3	4-5
קטניות מבושלות : שעועית יבשה, עדשים, אפונה, גרגירי חומס	60	80
טופו/סויה : קציצות/רצועות /גולש/מוקפץ	60	80
קציצות מקטניות	60	80
דג ללא עצמות פילה לאחר בישול /קציצות דג לאחר בישול	80	100
פשטידה/מאפה עם גבינה	50	70
+לבן/ יוגורט	50	100

הרכב מרקים נבחרים (כמות המוצרים ל- 250 מ"ל נוזל)

שם המרק	מוצרים	משקל בגרם לפני הבישול למנה
אפונה	אפונה יבשה	20
ירקות עדשים או ירקות אפונה	אפונה ירוקה/עדשים ירקות מעורבים	30 50
ירקות וחומס גרגירים	שמן קנולה/ זית ירקות מעורבים	2.5 60
עגבניות עם אורז	גרגירי חומס יבשים שמן קנולה/ זית	15 2.5
שעועית לבנה עם רסק עגבניות	עגבניות רסק עגבניות אורז שמן קנולה/זית	20 15 20 2.5
שעועית לבנה עם רסק עגבניות	שעועית לבנה אורז רסק עגבניות ירקות מעורבים שמן קנולה/ זית	02 01 01 03 5.2

נספח 2 גודל מנה לפירות

את כל הפירות יש להגיש ללא גרעינים

לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 10-15% למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמטינה, להם פחת של 20-30%. יש לקחת בחשבון עובדה זו בעת רכישת הפירות.

נקטרין	2 בינוניים	140 גר'
סלט פירות ללא תוספת סוכר	1 כוס	170 גר'
פומלה*	$\frac{1}{2}$ בינונית	300 גר'
קלמנטינה*	2 יחידות	150 גר'
שזיף	4 בינוני	140 גר'
תפוז*	1 בינוני	150 גר'
תפוח עץ	1 בינוני	120 גר'
תות שדה*	1 כוס	150 גר'

* פרי עשיר בויטמין C.

כל פריט תורם כ-60 קלוריות		
הפרי	גודל	משקל עם קליפה וגרעין
אגס	1 בינוני	120 גר'
אבטיח ללא גרעינים	2 כוסות	370 גר'
אפרסק	2 בינוניים	150 גר'
בננה	1 קטנה	90 גר'
מלון*	$\frac{1}{3}$ מלון	180 גר'
משמש	4 בינוניים	140 גר'
מנגו	$\frac{1}{2}$ קטן	140 גר'

התמודדות עם אלרגיות - שנת תשפ"ו 2025-2026

מבוסס על: מדריך תזונתי לארוחות בוקר במוסדות חינוך בהם לומדים ילדים עם אלרגיה למזון- משרד הבריאות 2021 ,
עדכון המלצות להיערכות מעונות יום וצהרונים למתן מענה לילדים עם אלרגיות מסכנות חיים למוצרי מזון 2020.

במקרה של אלרגן בודד: יש להוציא לחלוטין את המזונות הללו מכיתות בהן נמצא הילד. יש לדאוג לחלופות מתאימות (דוגמאות מטה).

במקרים של אלרגיות צולבות / מרובות- יש להנחות את ההורים לילדים הלא אלרגיים לשים דגש על השלמת המוצרים החסרים בשעות הערב מחוץ למסגרת. ואת הורי הילד האלרגי להתייעץ אישית עם תזונאית לוידוא השלמת חוסרים במידת הצורך.

*יש לציין חשיבות גם להצבת שילוט מתאים, הפרדת האכילה משאר הפעילויות ונקיון מתאים לפני ואחרי הארוחה, הדרכה של הצוותים ושל ההורים בגן וכן החזקת מזרק אפינפרין בתוקף על פי הנחיות משרד הבריאות.

חלופות אפשריות:

חלופות באלרגיה בודדת:

אלרגיה לשומשום	אלרגיה לביצים	אלרגיה לחלב	אלרגיה לדגים	
שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	שטופים וחתוכים לרצועות, עם קליפה	מגוון ירקות (לפחות 4 סוגים שונים בשבוע)
פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	פרי העונה שטוף וחתוך עם קליפה	מגוון פירות (לפחות 4 סוגים שונים בשבוע)
לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם מקמח מלא	לחם
גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) סלס ביצים סונה סרדינים אבקדו (בעונה)	גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) סלס ביצים סונה סרדינים אבקדו (בעונה)	גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) סלס ביצים סונה סרדינים אבקדו (בעונה)	גבינה (קוטג' 5%, לבנה 5%, צהובה 9%, צפתית, בולגרית למריחה) סלס ביצים סונה סרדינים אבקדו (בעונה)	ממרח
בבקוק מים	בבקוק מים	בבקוק מים	בבקוק מים	שתייה
לחמנייה (עלולה להכיל שומשום) סחינה ממרח חמום	ביצה קשה/חביתה/סלט ביצים/ מיוח	גבינה על בסיס חלב מוצרי חלב אחרים	סונה סרדינים	מנה להימנע

כסלו ברעם תזונאית קלינית

מ.ר 11-175329

כסלו

חלופות למספר רגישויות באותה כיתת מעון:

רגישות לביצים ולחלב:

אבוקדו, ממרח זיתים, טונה, סרדינים, ממרחי קטניות שונות, ממרח סויה/טופו, טחינה, חומס לארוחות ערב- פשטידה טבעונית על בסיס קטניות או טופו, חביתת חומס מקמח חומס.

רגישות לביצים ולשומשום:

אבוקדו, ממרח זיתים, טונה, סרדינים, ממרחי קטניות ללא טחינה, ממרח סויה/טופו, מוצרי חלב יש לשים לב לא להגיש לחמנייה העלולה להכיל שומשום
בערב- פשטידה ללא ביצים אפשר להמיר בקטניות

רגישות לחלב ולשומשום (יש לוודא השלמת מקורות לסידן):

אבוקדו, ממרח זיתים, פסטו, טונה, סרדינים (מקור לסידן כאשר מוגש עם העצמות על כן יש לטחון ולהכין ממרח סרדינים בגיל הרך), ממרחי קטניות ללא טחינה, ביצים.
יש לשים לב לא להגיש לחמנייה העלולה להכיל שומשום, זעתר שמכיל שומשום.
בערב- מאפים כמו לזניה ופיצה יומרו לפשטידה לא חלבית או תבשילי קטניות

רגישות לחלב ולסויה: בוקר וערב- טחינה, אבוקדו, ממרח זיתים, פסטו, טונה (במים ולא בשמן סויה), סרדינים (לא בשמן סויה), ממרחי קטניות מלבד סויה, חומס, ביצים
בצהריים במקום סויה/טופו- תבשילי קטניות אחרות או דג.

רגישות לדגים: הכל מלבד טונה וסרדינים בבוקר, בצהריים- תבשילי קטניות או בשר במקום דג.

רגישות לקטניות (עדשים/אחרים): החלפת אותה קטניה בקטניות אחרות בכל המקומות בהן מופיעה בתפריט- למשל: אפונה יבשה, שעועית בכל הצבעים, חמוס, סויה, עדשים בכל הצבעים, שעועית מאש. יש לוודא עם הספק שנקי/ לברור במידה ויש קטניות דומות.

*לא מומלץ להשתמש בפול לאור שכיחות גבוהה באוכלוסייה של חסר באנזים הגורם לרגישות לפול. במידה ואין אלרגיה נוספת אפשר כמובן להגיש מוצרי חלב, אבוקדו, טחינה, טונה וכו'.

רגישות לביצים חלב ושומשום: ממרחי קטניות (עדשים, חמוס) ללא שומשום, סרדינים או טונה, ממרח על בסיס סויה או טופו, אבוקדו, ממרח זיתים, פסטו.

מתכונים נוספים:

ממרח שעועית לבנה/עדשים כתומות- שוטפים ומבשלים היטב שעועית לבנה, טוחנים עם מעט מים, שמן זית/קנולה, מלח ותבלינים (כורכום, פפריקה, כמון וכו')

ממרח סרדינים (עשיר בסידן)- מסננים את הסרדינים מהשמן- מכניסים לבלנדר עם מעט עשבי תיבול / עגבניה או פלפל ובצל מטוגנים לשיפור הטעם.

קציצות טונה ללא ביצה- טוחנים את הטונה בבלנדר ביחד עם עשבי תיבול ומעט ירק, ניתן להוסיף תפו"א/בטטה מבושלים היטב ומעוכים, ומעט קמח/קוואקר לייצוב, מעט שמן זית /קנולה - ליצור קציצות ולאפות עד להשחמה וייצוב.

לימי שישי - פשטידה ללא ביצים וחלב: מכינים בלילת בסיס ביחסים הבאים : 1 חב' טופו (300 גר') + בצל קטן חתוך + רבע-חצי כוס קמח חמוס+ מעט מים ושמן זית עד לטחינה במרקם חלק. טוחנים יחד עם מעט תבלינים ומלח. לתוך

הבלילה ניתן לערבב כל ירק שרוצים - ברוקולי/תירס/זיתים/תרד/גזר/אפונה וכו'. ניתן לזלף מלמעלה מעט טחינה גולמית ולפזר שומשום במידה ואין אלרגיה לשומשום. לשטח בתבנית ולאפות כ-40-30 דקות או עד להשחמה מלמעלה.

אופציות לגיוון במולטי אלרגיות:

ממרח זיתים: טוחנים את הזיתים ללא חרצנים בבלנדר עם מעט שמן זית ועשבי תיבול (ללא תוספת מלח)

פסטו: ניתן להכין מפטרוזיליה, בזיליקום, תרד, ועוד - בתוספת שום, קישואים, תבלינים ועוד - מוסיפים שמן זית וטוחנים היטב.

ממרחי ירקות: צולים בתנור עגבניות, פלפלים, קישואים (ניתן לתבל במעט חומץ בלסמי ושמן זית או תבלינים כגון טימין, אורגנו, כורכום, פפריקה וכו') וטוחנים לממרח.

ממרח אפונה ותרד (עשיר בסידן) - חולטים תרד ואפונה ירוקה במחבת להגרת הנוזלים, מוסיפים מעט שמן זית ותבלינים ובצל/עשבי תיבול - טוחנים יחד לממרח.