



# טבלת רישום - תפריט א' (1,200 קק"ל)

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלב <input type="checkbox"/> 1 מנת ירק <input type="checkbox"/> שתיה חמה	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלב <input type="checkbox"/> 1 מנת ירק <input type="checkbox"/> שתיה חמה	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלב <input type="checkbox"/> 1 מנת ירק <input type="checkbox"/> שתיה חמה	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלב <input type="checkbox"/> 1 מנת ירק <input type="checkbox"/> שתיה חמה	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלב <input type="checkbox"/> 1 מנת ירק <input type="checkbox"/> שתיה חמה	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלב <input type="checkbox"/> 1 מנת ירק <input type="checkbox"/> שתיה חמה	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלב <input type="checkbox"/> 1 מנת ירק <input type="checkbox"/> שתיה חמה	<b>ארוחת בוקר</b>
<input type="checkbox"/> מנת פרי	<input type="checkbox"/> מנת פרי	<input type="checkbox"/> מנת פרי	<input type="checkbox"/> מנת פרי	<input type="checkbox"/> מנת פרי	<input type="checkbox"/> מנת פרי	<input type="checkbox"/> מנת פרי	<b>א.ביניים</b>
<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון בשרי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> כוס ירק מבושל <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון בשרי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> כוס ירק מבושל <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון בשרי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> כוס ירק מבושל <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון בשרי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> כוס ירק מבושל <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון בשרי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> כוס ירק מבושל <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון בשרי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> כוס ירק מבושל <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון בשרי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> כוס ירק מבושל <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<b>ארוחת צהריים</b>
<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<b>א.ביניים</b>
<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלבי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> סלט ירקות <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלבי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> סלט ירקות <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלבי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> סלט ירקות <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלבי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> סלט ירקות <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלבי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> סלט ירקות <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלבי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> סלט ירקות <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<input type="checkbox"/> סוכריה <input type="checkbox"/> כוס מרק דל <input type="checkbox"/> 1 חלבון חלבי <input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> סלט ירקות <input type="checkbox"/> 1 מנת שומן	<b>ארוחת ערב</b>
<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<input type="checkbox"/> 1 מנת פחמימה <input type="checkbox"/> 1 מנת פרי	<b>ארוחת לילה</b>
שתיתי ___ כוסות / ליטר מים	שתיתי ___ כוסות / ליטר מים	שתיתי ___ כוסות / ליטר מים	שתיתי ___ כוסות / ליטר מים	שתיתי ___ כוסות / ליטר מים	שתיתי ___ כוסות / ליטר מים	שתיתי ___ כוסות / ליטר מים	<b>שתיה (15 כוסות)</b>
<input type="checkbox"/> פעילות גופנית	<input type="checkbox"/> פעילות גופנית	<input type="checkbox"/> פעילות גופנית	<input type="checkbox"/> פעילות גופנית	<input type="checkbox"/> פעילות גופנית	<input type="checkbox"/> פעילות גופנית	<input type="checkbox"/> פעילות גופנית	<b>פעילות גופנית</b>

**דרך חיים לכל החיים!**

1-800-601-601

אכלתי מנה מותרת: \_\_\_\_\_