



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	ארוחת בוקר
<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	א.ביניים
<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	ארוחת צהריים
<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	א.ביניים
<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	ארוחת ערב
<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	ארוחת לילה
שתיית __ כוסות / ליטר מים	שתיית __ כוסות / ליטר מים	שתיית __ כוסות / ליטר מים	שתיית __ כוסות / ליטר מים	שתיית __ כוסות / ליטר מים	שתיית __ כוסות / ליטר מים	שתיית __ כוסות / ליטר מים	שתיה (15 כוסות)
<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	פעילות גופנית

דרך חיים לכל החיים!

1-800-601-601

אכלתי מנה מותרת: _____