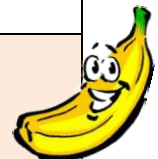


מערכת הכריכים של

יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
מה אוכלים						
איזה לחם?						
מה בתוך הסנדוויץ'?						
ירק בצד						
פרי בצד						



לא לשכוח! עקחת בכל יום בקבוק של 2/1 ליטר מים לפחות