



מערכת ארוחות עלר לבועית

שני	ראשון	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	יום מה אוכלים
לחם מאכא	לחם מאכא	לחם לחור	לחם לחור	לחם לחור	לחם לחור	איצה לחם? 
חמאת בוטנים/ ממרח שקואד	קואגי ציתים	ממרח לחינה/ אבוקדו ביצה קלה	גבינה להובה רסק עגבניות פטריות	סלט אונה עלי חסה	גבינה לבנה חביתה מאפסון חמוץ	מה בתוק הסנדוויץ'?: 
	מקלות גזר	מאפסון	מאפסון	רלועות גמבה	עגבניות לרי	ירק בלז 
2 תמרים	בננה	ענבים	אפרסק	2 לציפים	תפוח	פרי בלז 

לא לשכוח! שקחת בכל יום בקבוק לל 2/1 ליטר מים לפחות

