

הצעות לכיבוד בריא לשיבות, השתלמויות וקורסים במחיר של עד 10 ₪ למשתתף

שילוב ב - דגני בוקר, חלב ותחליפיו, פירות טריים

רשימת קניות (ל-10 משתתפים):

| מחיר ₪ | מספר אריזות | פריט מזון |
|--------|-------------|---------------------------|
| 28 | 1 | ברנפלקס - 750 גרם |
| 15.2 | 1 | יוגורט 4.5% - כד 1.5 ליטר |
| 7 | 1 ק"ג | תפוחים לפי משקל |
| 7 | 1 ק"ג | אגסים לפי משקל |
| 3.5 | 50 גרם | שקדים |
| 4 | 50 גרם | אגוזים |

החישוב נעשה לפי: 2 מנות לחם ותחליפיו, 1 מנת חלבון, 2 מנות פרי, 1 מנת שומן למשתתף.
מחיר למשתתף: 6.5 ₪ למשתתף

שילוב ד - לחם ותחליפיו, ממרחים, ירקות, פירות יבשים ופיצוחים

רשימת קניות (ל-10 משתתפים):

| מחיר ₪ | מספר אריזות | פריט מזון |
|--------|-------------|-------------------------------|
| 4.8 | 1 | פריכות אורז - מארז 100 גרם |
| 5.6 | 0.2 | קרקרים חיטה מלאה - מארז 1 ק"ג |
| 21 | 2 | גבינה 5% - 500 גרם |
| 13.5 | 1.5 | מלפפון בייבי - מארז חצי ק"ג |
| 5.1 | 700 גרם | עגבניות שרי - לפי משקל |
| 7.3 | 0.25 | תמר יבש - 1 ק"ג |
| 10 | 250 גרם | משמש יבש לפי משקל |
| 7 | 100 גרם | שקדים |
| 7.5 | 100 גרם | אגוזים |

החישוב נעשה לפי: 1.5 מנות לחם ותחליפיו, 1 מנת ממרח חלבוני, 1 מנת ירק, 2 מנות פרי, 2 מנות שומן למשתתף.
מחיר למשתתף: 8.2 ₪ למשתתף



שילוב א - לחם ותחליפיו, ממרחים, ירקות ופירות טריים

רשימת קניות (ל-10 משתתפים):

| מחיר ₪ | מספר אריזות | פריט מזון |
|--------|-------------|-----------------------------|
| 15 | 1 | לחם מלא - כיכר של 750 ג' |
| 1.5 | 0.1 | טחינה גולמית - 500 גרם |
| 21 | 2 | גבינה 5% - 500 גרם |
| 13.5 | 1.5 | מלפפון בייבי - מארז חצי ק"ג |
| 5.1 | 700 גרם | עגבניות שרי - לפי משקל |
| 3.5 | 0.5 ק"ג | תפוחים לפי משקל |
| 3.5 | 0.5 ק"ג | אגסים לפי משקל |

החישוב נעשה לפי: 2 מנות לחם ותחליפיו, 2 מנות ממרחים, 1 מנת ירק ומנת פרי למשתתף.
מחיר למשתתף: 6.3 ₪ למשתתף

שילוב ג - דגני בוקר, חלב ותחליפיו, פירות יבשים ופיצוחים

רשימת קניות (ל-10 משתתפים):

| מחיר ₪ | מספר אריזות | פריט מזון |
|--------|-------------|------------------------|
| 28 | 1 | ברנפלקס - 750 גרם |
| 12 | 1 | חלב 3% - קרטון 2 ליטר* |
| 7.3 | 0.25 | תמר יבש - 1 ק"ג |
| 10 | 250 גרם | משמש יבש לפי משקל |
| 7 | 100 גרם | שקדים |
| 7.5 | 100 גרם | אגוזים |

החישוב נעשה לפי: 2 מנות לחם ותחליפיו, 1 מנת חלב, 2 מנות פרי יבש ו-2 מנות שומן למשתתף.
 * ניתן להחליף למשקה סויה

מחיר למשתתף: 7.2 ₪ למשתתף (8.1 ₪ עם משקה סויה)