

## תבחיני רווחה לשנת 2021 הרכב סל מזון

### א. סל שבועי בסיסי של מוצרים צריך לכלול לפחות את המוצרים הבאים:

1. פסטה/פתיתים
2. אורז
3. רסק עגבניות
4. קופסת שימורי טונה
5. שימורי קטניות ואחרים: אפונה וגזר / פטריות / חומוס / תירס / אפונה
6. כ 3 ק"ג ירקות ופירות
7. לחם / פיתות / לחמניות / עוגות
8. דגני בוקר
9. מעדני ומוצרי חלב משתנים

### ב. סל מזון מבושל שבועי צריך לכלול לפחות 7 מנות הכוללות את המרכיבים הבאים:

1. מרק מסוגים שונים
2. פחמימה מבושלת מסוגים שונים: פסטה / פתיתים / אורז / קוסקוס
3. מנה בשרית: שניצל אפוי / שניצל מטוגן / קציצה מטוגנת / קציצה ברוטב
4. סלט מירקות שונים

