

תבחיני רווחה לשנת 2019 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 העונה
7. לחם / פיתות / לחמניות / עוגות
8. דברי מתיקה וחטיפים
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.

