תקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, תשע"ז-2017

רשויות ומשפט מנהלי – חינוך

בריאות – בריאות הציבור (מזון)

תוכן ענינים

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| סעיף 1 | הגדרות | [Go](#Seif1) | 2 |
| סעיף 2 | הסדרת התקשורת של מפעיל עם ספק מזון מורשה | [Go](#Seif3) | 2 |
| סעיף 3 | הרכב המזון, ערכו התזונתי וכמותו | [Go](#Seif2) | 2 |
| סעיף 4 | איסור אספקת מזון אסור | [Go](#Seif4) | 3 |
| סעיף 5 | מזון ייעודי | [Go](#Seif5) | 3 |
| סעיף 6 | פרסום הרכב המזון המסופק בצהרון | [Go](#Seif6) | 3 |
| סעיף 7 | תחילה | [Go](#Seif7) | 3 |
|  | תוספת ראשונה | [Go](#med0) | 3 |
|  | תוספת שנייה | [Go](#med1) | 4 |
|  | תוספת שלישית | [Go](#med2) | 5 |
|  | תוספת רביעית | [Go](#med3) | 6 |
|  | תוספת חמישית | [Go](#med4) | 7 |
|  | תוספת שישית | [Go](#med5) | 7 |
|  | תוספת שביעית | [Go](#med6) | 8 |

תקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, תשע"ז-2017[[1]](#footnote-1)\*

בתוקף סמכותי לפי סעיפים 4, 5 ו-25 לחוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז-2016 (להלן – החוק), ולפי סעיפים 3, 137 ו-138 לחוק הגנה על בריאות הציבור (מזון), התשע"ו-2015 (להלן – חוק המזון), ולאחר התייעצות עם שר האוצר ובאישור ועדת העבודה הרווחה והבריאות של הכנסת, אני מתקין תקנות אלה:

1. בתקנות אלה –

הגדרות

"ארוחת מנחה" – ארוחה המוגשת משעה 16.00 ואילך ומתקיים בה האמור בתקנה 3(4);

"בשר" – כהגדרתו בסעיף 9 לחוק המזון;

"בשר מעובד" – בשר מוכן לאכילה שאיננו מנתח שלם ושעבר תהליכי עישון, תסיסה, כבישה או תהליכים אחרים שנועדו לשפר את הטעם או המרקם או בשר שהוספו לו חומרים כדי לשפר אותו לאורך זמן או לעצבו;

"גודל מנה" – משקל או נפח של פריט מזון בארוחה;

"גיל גן" – גילאי 3 עד 5 שנים;

"גיל בית ספר" – גילאי 6 עד 10 שנים;

"כוס" – כוס מדידה בנפח 240 מ"ל;

"מזון" – מזון המיועד להספקה או למכירה לצהרון;

"מזון אסור" – מזון המפורט בטור א' בתוספת השנייה;

"מזון ייעודי" – מזון המותאם לצרכים בריאותיים או תזונתיים מיוחדים בהתאם לגיל, למין ולמצב תחלואה;

"מזון מותר" – מזון המפורט בטור ב' בתוספת השנייה;

"מנה עשירה בחלבון" – מנה המכילה חלבון וברזל בכמות המפורטת בתוספת השישית, לפחות, ותכולת הנתרן והשומן שבה אינה עולה על הכמות שבתוספת השישית;

"מפקח" – מפקח כמשמעותו בסעיף 23 לחוק;

"ספק מזון מורשה" – כהגדרתו בסעיף 1 לחוק;

"פרי העונה" ו"מנה", לעניין פרי – הפירות וגודל המנה לגבי כל פרי, שבתוספת השביעית;

"תפריט" – רשימת המזונות המוגשים כארוחה.

2. (א) לא יתקשר מפעיל עם ספק מזון מורשה אלא אם כן התקיימו כל אלה:

הסדרת התקשורת של מפעיל עם ספק מזון מורשה

(1) ספק המזון המורשה הציג לפני המפעיל את הרישיון התקף שבידו המוכיח כי הוא ספק מזון מורשה ומסר למפעיל עותק ממנו; לעניין זה, רישיון ההובלה יכול שיהיה של מוביל בעל רישיון הובלה שאינו הספק המורשה בעל רישיון הייצור, ובלבד שספק המזון המורשה התקשר עמו לביצוע ההובלה;

(2) הספק הגיש הצהרה כאמור בסעיף 2 לחוק, לפי הטופס שבתוספת הראשונה.

(ב) בלי לגרוע מכל חובה אחרת לפי חוק המזון, המפעיל, כעוסק במזון, המקבל ומעביר את המזון, ישמור את המסמכים המפורטים בתקנת משנה (א) שקיבל מידי ספק המזון המורשה, לתקופה של שנה מסיום תקופת ההתקשרות עם הספק המורשה; לעניין זה, "עוסק במזון" – כהגדרתו בסעיף 2 לחוק המזון.

3. בכפוף לאמור בתקנה 4 לא יספק ספק מזון מורשה מזון לצהרון אלא אם כן התקיימו כל אלה:

הרכב המזון, ערכו התזונתי וכמותו

(1) הארוחות יהיו מגוונות בתפריטים שונים בכל יום מימות השבוע; בכל שבוע עוקב יהיה סדר התפריטים שונה;

(2) המזון שממנו הוכנה הארוחה הוא מזון מותר;

(3) ארוחת צהריים המוגשת לילדים בצהרון תכלול את מרכיביה המפורטים בתוספות השלישית והרביעית לפי הרכב המנה, תדירותה וגודלה, ובהתאם לגילאי הילדים כלהלן:

(א) ארוחת הצהריים לילדים בגיל גן תהיה לפי המפורט בטבלה 1 או בטבלה 2 בתוספת השלישית, לפי העניין;

(ב) ארוחת הצהריים לילדים בגיל בית ספר תהיה לפי המפורט בטבלה 1 או בטבלה 2 בתוספת הרביעית, לפי העניין;

(4) ארוחת מנחה תכלול כריך מחיטה מלאה, ממרח, פרי או ירק, כמפורט בתוספת החמישית.

4. ספק מזון מורשה לא יספק ולא ימכור למפעיל הצהרון מזון אסור.

איסור אספקת מזון אסור

5. (א) מסר הורה של ילד למפעיל הצהרון הודעה בכתב כי על ילדו להימנע מצריכת מזונות מסוימים, יצרף לו, בתוך שבועיים ממועד מתן ההודעה בכתב, אישור רפואי המעיד על הצורך להימנע מצריכת מזונות מסוימים כאמור (להלן – הודעה).

מזון ייעודי

(ב) נמסרה הודעה כאמור בתקנת משנה (א), יספק המפעיל לאותו ילד ארוחות שהרכבן מזון ייעודי המותאם לילד בהתאם להודעה, ובלבד שארוחות כאמור יכולות להיות מסופקות בידי ספק המזון המורשה המספק מזון לאותו צהרון או על ידי ספק מזון מורשה אחר.

(ג) ארוחה הכוללת מזון ייעודי תסומן באותיות בצבע בולט לעין הנוגד את רקע האריזה, הניתנות לקריאה בנקל וזהות בהדגשתן, והמזהות את הרכב המזון הייעודי המיועד לילד.

6. (א) מפעיל יציג את תפריטי הארוחות המסופקות בצהרון, בהתאם לפעילות הצהרון, במקום בולט לעין ונגיש לתלמידים ולהוריהם.

פרסום הרכב המזון המסופק בצהרון

(ב) דרשו זאת התלמיד או הוריו – יספק להם המפעיל עותקים של התפריטים כאמור בתקנת משנה (א).

(ג) מפעיל יפרסם את התפריטים כאמור בתקנת משנה (א) באתר האינטרנט שלו, אם קיים.

(ד) מפעיל יפרסם את רשימת ספקי המזון המורשים המספקים מזון לצהרון, לרבות ספק כאמור של מזון ייעודי, כלל שישנו.

7. תחילתן של תקנות אלה ביום תחילתו של החוק.

תחילה

תוספת ראשונה

(תקנה 2(א)(2))

**הצהרת ספק מזון מורשה**

**לפי חוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז-2016** (להלן – החוק)

אני       הח"מ,

**ליחיד**: שם פרטי       שם משפחה

בעל רישיון תקף מספר       שתוקפו עד

**לתאגיד**: סוג התאגיד       ומספרו

בעל רישיון תקף מספר       שתוקפו עד

מצהיר בזה כדלקמן:

1. המזון שאספק או שאמכור לצהרון (שם הצהרון וכתובתו)       שמפעיל אותו (שם המפעיל וכתובתו)       מיוצר       במפעלי (שם העיר וכתובת המפעל שבו יוצר המזון)       והמזון עומד בהוראות חקיקת המזון לפי חוק הגנה על בריאות הציבור (מזון), התשע"ו-2015, והוראות חוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז-2016, ותקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים, התשע"ז-2017 (להלן – התקנות);

2. אני מתחייב כי הארוחות שאספק או אמכור לצהרון לא יכילו מזון אסור כהגדרתו בתקנות;

3. הרכב הארוחה יהיה מגוון ויוכן לפי תקנה 3 לתקנות, בהתאם לגיל הילד לרבות תדירות וגודל המנה.

**יחיד**: חתימה וחותמת המצהיר \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**תאגיד**: חתימת מורשה חתימה בתאגיד וחותמת התאגיד \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

תוספת שנייה

(תקנות 1, 3(2) ו-4)

**מזונות מותרים ואסורים**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| סוג המזון | טור א' – מזונות אסורים | טור ב' – מזונות מותרים |
| 1. שתייה חמה/קרה | משקאות דיאטטיים, ברד, משקאות אנרגיה, משקאות מתוקים וממותקים, קפה ותה | מים/סודה/קפה ותה בלא סוכר או ממתיק מלאכותי בתוספת 30 מ"ל לכל היותר חלב או משקה סויה/מים עם צמחי תבלין ובכלל זה לואיזה, נענע |
| 2. מיני מאפה | מיני מאפה עשירים בשומן, ובכלל זה בורקס, מלאווח, ג'חנון ובצקים אחרים העשירים והמועשרים בשומן, מיני מאפה מתועשים ובכלל זה פיצה; לעניין זה, "עשיר בשומן" – מעל 20 גרם שומן כללי ב-100 גרם מזון  מיני מאפה עשירים בסוכר ובכלל זה: עוגות, עוגיות, רוגלך, קרואסונים ופלים; לעניין זה, "עשיר בסוכר" – מעל 10 מיליגרם ב-100 גרם מזון | מאפים מקמח מלא, שמנים שאינם מוקשים מהצומח ובכלל זה שמן זית וקנולה |
| 3. מנות מתועשות להכנה מהירה | מנות אישיות ארוזות מראש, מנות המוכנות על בסיס אבקה להכנת מחית, תערובות להכנת מרקים, וכן צ'יפס |  |
| 4. מזונות עשירים במלח (נתרן) | מזון עשיר במלח (נתרן), ובכלל זה אבקות מרק, חמוצים, פיצוחים מלוחים, חטיפים מלוחים; לעניין זה, "עשיר במלח (נתרן)" – מעל 400 מיליגרם נתרן ב-100 גרם מזון |  |
| 5. תיבול ורטבים | אבקות תיבול, אבקות או תערובות המכילות תמציות תבלינים, תחליפים לתיבול ובכלל זה רטבים מוכנים, מיונז, קטשופ, רוטב סויה, חמאה, מרגרינה, תערובות תבלינים מוכנות | שמן קנולה או שמן זית, ניתן להשתמש בעשבי תיבול מיובשים או טריים |
| 6. פירות וירקות |  | ירקות ופירות טריים, מגוונים, עונתיים:  • ירקות – 5 סוגים בשבוע  • פירות – 4 סוגים בשבוע לפי הקבוע בתוספת השביעית |
| 7. דגנים |  | יש להגיש דגנים מלאים בלבד ובלא תוספת סוכר |
| 8. מזונות עשירים בשומן רווי | מזונות עשירים בשומן רווי ובשומן טרנס מ-0.5 גרם ל-100 גרם ומעלה | מזונות עשירים בשומן צמחי בלתי רווי ובכלל זה: טחינה, אבוקדו, שמן זית, שמן קנולה, ממרח בוטנים בלא תוספת סוכר |
| 9. ממרחים וממתקים | ממרחים עתירי שומן או עתירי סוכר ובכלל זה: שוקולד, חלבה, דבש, סילאן וריבה, ממתקים | טחינה עשויה מטחינה גולמית, חומוס עד 9% שומן בתוספת טחינה בלבד, אבוקדו, בוטנים לא מתוקים |
| 10. אופן הכנת מזון | מזונות שעברו טיגון | מזונות שעברו אפייה, צלייה, בישול, הקפצה או אידוי |
| 11. מזון עשיר בחלבון | 1. מוצרי בשר מעובדים  2. מוצרים מעובדים מהצומח – קטניות שהוספו להם חומרים מסמיכים, מרככים, מייצבים, משמרים, סיבים תזונתיים שמקורם לא מחומרי הגלם, חומרי כבישה, סופחי מים או חומרים משפרי טעם וצבע | מזון עשיר בחלבון – מנות דלות בשומן מן החי ומהצומח, חלקי בשר בקר רזה, עוף בלא עור, תבשיל קטניות |

תוספת שלישית

(תקנה 3(3)(א))

**תפריט ארוחת צהריים לילדים בגילאי 3 עד 5 שנים**

**טבלה 1 – תפריט ארוחה בשרית**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| רכיבי הארוחה | פריטי מזון | תדירות ב-5 ימים | משקל פריט המזון לפי גיל לא יפחת מ-95% מהשיעור הנקוב ולא יעלה על 105% ממנו | |
| אחד מאלה לפחות: | 3 שנים | 4 עד 5 שנים |
| מנה עשירת חלבון | חזה הודו / חזה עוף / פרגית מנתח שלם / שניצל אפוי מנתח שלם[[2]](#footnote-2) | 1 | 60 גרם | 80 גרם |
| כרעיים (בלא עור ועצמות) | 1 | 60 גרם | 80 גרם |
| בשר בקר: צלי/גולש/טחון | 1 | 60 גרם | 80 גרם |
| דג בלא עצמות (פילה) / קציצות דג | 1 | 80 גרם | 100 גרם |
| מנה צמחונית[[3]](#footnote-3) קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חומוס/לוביה/שעועית יבשה בצבעים שונים | 1 | 60 גרם | 80 גרם |
| דגנים מלאים וקטניות[[4]](#footnote-4) | אורז / גריסים / קינואה / כוסמת | 1 | ½ כוס | ¾ כוס |
| חיטה / בורגול / קוסקוס / פסטה / פתיתים | 2 |
| עדשים / אפונה יבשה / שעועית יבשה / חומוס | 1 |
| תפוח אדמה / בטטה / תירס | 1 |
| ירקות | ירקות ובכלל זה: עגבנייה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולורבי, כרוב | 5 | ½ כוס | ½ כוס |
| ירקות מבושלים | ירקות ובכלל זה: גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות | 5 | ¼ כוס | ½ כוס |
| פירות במנות | פרי העונה נקי, מגוון, בלא קליפה וגרעינים | 5 | ½ יחידה | ½ יחידה |
| שתייה | מים | 5 | בלא הגבלה | |

**טבלה 2: תפריט ארוחה צמחונית**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| רכיבי הארוחה | פריטי מזון | תדירות ב-5 ימים | משקל פריט המזון לפי גיל לא יפחת מ-95% מהשיעור הנקוב ולא יעלה על 105% ממנו | |
| אחד מאלה לפחות: | 3 שנים | 4 עד 5 שנים |
| מנה עשירת חלבון | קטניות מבושלות: שעועית יבשה בצבעים שונים, עדשים, אפונה, חומוס, לוביה | 3 | 60 גרם | 80 גרם |
| פתיתי סויה: קציצות / גולש / מוקפץ | 1 | 60 גרם | 80 גרם |
| טופו: רצועות / קציצות / גולש / מוקפץ | 1 | 60 גרם | 80 גרם |
| דגנים מלאים וקטניות[[5]](#footnote-5) | חיטה/בורגול/קוסקוס/פסטה/פתיתים | 2 | ½ כוס | ¾ כוס |
| אורז מלא / גריסים מלאים / קינואה / כוסמת | 2 |
| תפוח אדמה / בטטה / תירס |  |
| ירקות חיים | ירקות (עגבנייה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולורבי, כרוב ועוד) | 5 | ½ כוס | ½ כוס |
| ירקות מבושלים בכוס ובגרם | ירקות (גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות ועוד) | 5 | ¼ כוס | ½ כוס |
| פירות במנות | פרי העונה נקי, מגוון, בלא קליפה וגרעינים | 5 | ½ פרי | ½ פרי |
| שתייה כוס | מים | 5 | בלא הגבלה | |

תוספת רביעית

(תקנה 3(3)(ב))

**תפריט ארוחת צהריים לילדים בגילאי 6 עד 10**

**טבלה 1 – תפריט ארוחה בשרית**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| רכיבי הארוחה | פריטי מזון | תדירות ב-5 ימים | משקל פריט המזון לפי גיל לא יפחת מ-95% מהשיעור הנקוב ולא יעלה על 105% ממנו | |
| אחד מאלה לפחות: | 6 עד 8 שנים | 9 עד 10 שנים |
| מנה עשירת חלבון | חזה הודו / חזה עוף / פרגית מנתח שלם / שניצל אפוי מנתח שלם[[6]](#footnote-6) |  | 100 גרם | 120 גרם |
| כרעיים (בלא עור ועצמות) |  | 165 גרם | 200 גרם |
| בשר בקר: צלי/גולש/טחון | 1 | 100 גרם | 120 גרם |
| דג בלא עצמות (פילה) מנתח אחד / קציצות דג | 1 | 120 גרם | 150 גרם |
| מנה צמחונית[[7]](#footnote-7) קטניות מבושלות: עדשים/אפונה/חומוס/לוביה/שעועית יבשה בצבעים שונים | 1 | 100 גרם | 120 גרם |
| דגנים מלאים וקטניות[[8]](#footnote-8) | אורז מלא / גריסים מלאים / קינואה / כוסמת | 1 | 1 כוס | ½1 כוס |
| חיטה / בורגול / קוסקוס / פסטה / פתיתים | 2 |
| עדשים / אפונה יבשה / שעועית יבשה / חומוס | 1 |
| תפוח אדמה / בטטה / תירס | 1 |
| ירקות | מגוון ירקות (עגבנייה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולורבי, כרוב ועוד) | 5 | 1 כוס | ¼1 כוס |
| ירקות מבושלים | מגוון ירקות (גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות ועוד) | 5 | ½ כוס | ⅔ כוס |
| פירות במנות | פרי העונה נקי, מגוון, בלא קליפה וגרעינים | 5 | 1 יחידה | 1 יחידה |
| שתייה | מים | 5 | בלא הגבלה | |

**טבלה 2: ארוחה צמחונית**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| רכיבי ארוחה | פריטי מזון | תדירות ב-5 ימים | משקל פריט המזון לפי גיל לא יפחת מ-95% מהשיעור הנקוב ולא יעלה על 105% ממנו | |
| אחד מאלה לפחות: | 6 עד 8 שנים | 9 עד 10 שנים |
| מנה עשירה בחלבון | קטניות מבושלות: שעועית יבשה בצבעים שונים, עדשים, אפונה, חומוס, לוביה | 3 | 100 גרם | 120 גרם |
| פתיתי סויה: קציצות / גולש / מוקפץ | 1 | 100 גרם | 120 גרם |
| טופו: רצועות / קציצות / גולש / מוקפץ | 1 | 100 גרם | 120 גרם |
| דגנים מלאים[[9]](#footnote-9) | חיטה/בורגול/קוסקוס/פסטה/פתיתים | 2 | 1 כוס | ½1 כוס |
| אורז מלא / גריסים מלאים / קינואה / כוסמת | 2 |
| תפוח אדמה / בטטה / תירס |  |
| ירקות חיים | ירקות (עגבנייה, חסה, מלפפון, גזר, פלפל בצבעים, קולורבי, כרוב) | 5 | 1 כוס | ¼1 כוס |
| ירקות מבושלים | ירקות (גזר, קישוא, דלעת, חציל, שעועית ירוקה וצהובה, כרוב, כרובית, סלרי, תערובת ירקות) | 5 | ½ כוס | ⅔ כוס |
| פירות במנות | פרי העונה נקי, מגוון, בלא קליפה וגרעינים | 5 | 1 פרי | 1 פרי |
| שתייה כוס | מים | 5 | בלא הגבלה | |

תוספת חמישית

(תקנה 3(4))

**תפריט ארוחת מנחה**

• גודל המנה יהיה בהתאם לגיל של הילד: בגיל גן – חצי כריך ובגיל בית ספר – כריך שלם.

• ניתן לגוון את הממרחים בממרחי קטניות או ממרחי ירקות, ובכלל זה: טחינה, חומוס, אבוקדו, ממרחק בוטנים לא מתוק. ממרחים: גיל 3 עד 6 – 15 גרם, גיל 6 ומעלה – 20 גרם.

• יש לתת לכל הפחות שלושה סוגי ממרחים שונים ושלושה סוגי ירקות ופירות שונים במשך השבוע.

• ביום שבו ארוחת הצהריים היתה צמחונית, ניתן להכין כריכים מטונה או מממרחים חלביים ובכלל זה גבינה לבנה או ממרח גבינה. ניתן להוסיף ירקות חתוכים מגוונים לכריך.

• כמויות הפירות: גיל 3 עד 6 – ½ מנה, גיל 6 ומעלה – 1 מנה. גודל המנה לפי התוספת השביעית.

• ניתן לחתוך את הפירות לרבעים סמוך להגשתם.

תוספת שישית

(תקנה 1)

**המדדים הנדרשים להגדרת מנות עשירות בחלבון**

כל מנה עשירה בחלבון תכיל לפחות את כמות החלבון והברזל ולא יותר מכמות השומן והנתרן הרשומות להלן ב-100 גרם מזון מוכן לאכילה:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| מקור החלבון | חלבון (בגרם) | ברזל (במ"ג) | שומן (בגרם) | נתרן (במ"ג) |
| בשר בקר/הודו/עוף[[10]](#footnote-10) | 24 עד 29 | 2.5 עד 3.5 | 6 עד 13 | 400 |
| בשר טחון: בקר/הודו/עוף9 | 16 עד 19 | 1.3 עד 2.3 | 13 עד 20 | 400 |
| דג9 | 18 עד 20 | 1.1 עד 1.4 | 10 | 200 |
| מנה צמחונית | 13 עד 18 | 1.8 עד 2.0 | 10 עד 15 | 250 |

תוספת שביעית

תקנה (1)

**פרי העונה וגודל מנה לפירות**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| משקל עם קליפה וגרעין | גודל | הפרי |
| 120 גרם | 1 בינוני | אגס |
| 370 גרם | 2 כוסות | אבטיח בלא גרעינים |
| 150 גרם | 2 בינוניים | אפרסק |
| 90 גרם | 1 קטנה | בננה |
| 180 גרם | 1/3 מלון | מלון[[11]](#footnote-11) |
| 140 גרם | 4 בינוניים | משמש |
| 140 גרם | ½ קטן | מנגו |
| 140 גרם | 2 בינוניים | נקטרינה |
| 170 גרם | 1 כוס | סלט פירות בלא תוספת סוכר |
| 300 גרם | ½ בינונית | פומלה10 |
| 150 גרם | 2 יחידות | קלמנטינה10 |
| 140 גרם | 4 בינוני | שזיף |
| 150 גרם | 1 בינוני | תפוז10 |
| 120 גרם | 1 בינוני | תפוח עץ |
| 50 גרם |  | מגוון פירות יבשים |
| 120 גרם | 6 בינוניים | תות שדה10 |

א' באב התשע"ז (24 ביולי 2017) יעקב ליצמן

שר הבריאות

[הודעה למנויים על עריכה ושינויים במסמכי פסיקה, חקיקה ועוד באתר נבו - הקש כאן](http://www.nevo.co.il/advertisements/nevo-100.doc)

1. \* פורסמו [ק"ת תשע"ז מס' 7852](http://www.nevo.co.il/Law_word/law06/tak-7852.pdf) מיום 17.8.2017 עמ' 1666. [↑](#footnote-ref-1)
2. משקל המנה לא כולל את הציפוי. [↑](#footnote-ref-2)
3. מגוון המנות עשירות החלבון הצמחוניות שבתפריט הבשרי יהיה על פי הגיוון למנה עשירת חלבון של התפריט הצמחוני שבטבלה 2. [↑](#footnote-ref-3)
4. ניתן להגיש דגנים עם קטניות, כמנה מעורבת אחת או בנפרד בכמויות ככתוב בטבלה. [↑](#footnote-ref-4)
5. ניתן להגיש דגנים עם קטניות, כמנה מעורבת אחת או בנפרד בכמויות ככתוב בטבלה. [↑](#footnote-ref-5)
6. משקל המנה לא כולל את הציפוי. [↑](#footnote-ref-6)
7. מגוון המנות עשירות החלבון הצמחוניות בתפריט הבשרי יהיה על פי הגיוון למנה עשירה בחלבון שבתפריט הצמחוני בטבלה 2. [↑](#footnote-ref-7)
8. ניתן להגיש דגנים עם קטניות, כמנה מעורבת אחת או בנפרד בכמויות ככתוב בטבלה; אין צורך לתת תוספת של קטניות לדגנים ביום שבו יש מנה עשירת חלבון צמחונית מקטניות. [↑](#footnote-ref-8)
9. ניתן להגיש דגנים עם קטניות, כמנה מעורבת אחת או בנפרד בכמויות ככתוב בטבלה. [↑](#footnote-ref-9)
10. חלבון מי החי בלבד. [↑](#footnote-ref-10)
11. פרי עשיר בויטמין C. [↑](#footnote-ref-11)