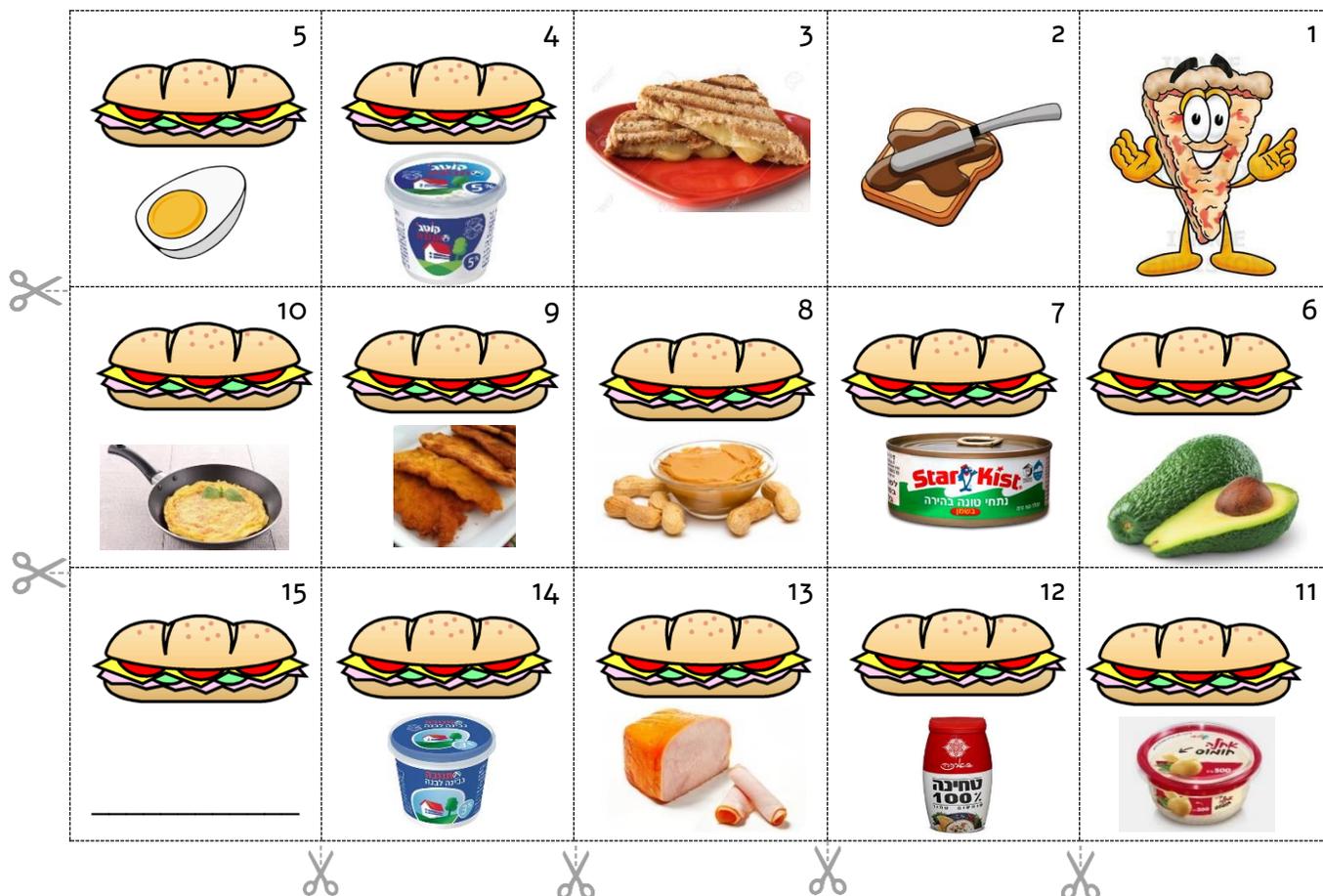


פְּרִיכִים לַגְזִירָה וְהַדְּבָקָה בְיוֹמֵן אֲרוּחוֹת עֶשֶׂר



רשימת הכריכים:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 9. כריך עם שניצל | 1. פיצה |
| 10. כריך עם חביתה | 2. כריך עם ממרח שוקולד |
| 11. כריך עם חומוס | 3. טוסט |
| 12. כריך עם טחינה | 4. כריך עם קוטג' |
| 13. כריך עם פסטרמה | 5. כריך עם ביצה קשה |
| 14. כריך עם גבינה לבנה | 6. כריך עם אבוקדו |
| 15. כריך עם (למילוי עצמי) | 7. כריך עם טונה |
| | 8. כריך עם חמאת בוטנים |

"אני רוצה להיות ילד בריא" – ערכת הכנה של יומן ארוחות עשר ופעילות גופנית