



الهيئة العامة للتقاعد والتأمينات الاجتماعية
General Retirement & Social Insurance Authority

تفاصيل العرض:

أولاً: اشتراك شهري من ٨٠٠ إلى ١,٠٠٠ سعرة حرارية:

نوع الاشتراك	قبل الخصم	بعد الخصم
٢ وجبة رئيسية مع وجبتين خفيفة	٢,٣٩٠ ريال قطري	٢,٠٣٢ ريال قطري
٣ وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفة	٢,٩٩٠ ريال قطري	٢,٣٧٢ ريال قطري

ثانياً: اشتراك شهري من ١,١٠٠ إلى ١,٤٠٠ سعرة حرارية (نظام غذائي للحوامل والمرضعات والأطفال ومرضى السكري ومرضى ضغط الدم ونظام غذائي عالي البروتين للنساء):

نوع الاشتراك	قبل الخصم	بعد الخصم
٢ وجبة رئيسية مع وجبتين خفيفة	٢,٦٩٠ ريال قطري	٢,٢٨٧ ريال قطري
٣ وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفة	٢,٩٩٠ ريال قطري	٢,٥٤٢ ريال قطري

ثالثاً: اشتراك شهري للرجال بنظام غذائي عالي البروتين لزيادة الوزن والتضخيم والتنشيف:

نوع الاشتراك	قبل الخصم	بعد الخصم
٣ وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفة	٣,٣٩٠ ريال قطري	٢,٨٨٢ ريال قطري
٤ وجبات رئيسية مع وجبتين خفيفة	٣,٧٩٠ ريال قطري	٣,٢٢٢ ريال قطري

يسري هذا العرض للمتقاعدين الحاملين لبطاقات التقاعد من الهيئة العامة للتقاعد والتأمينات الاجتماعية أو ديوان الخدمة المدنية والتطوير الحكومي، أو لجنة التقاعد العسكري.