



# سوناؤو قریب و دوری، دسیرت لائے

## کھانے کی

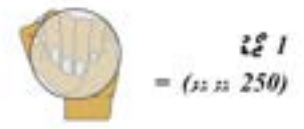
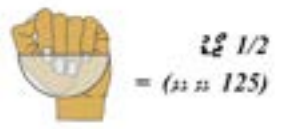






සූර්යාලයේ ආහාර පාලනය සඳහා ආහාර පාලනය සඳහා ආහාර පාලනය

 1/2 කොටසක් කොටසක්	 1 කොටසක්	 3 කොටසක්	 1 කොටසක්
 1 කොටසක්	 1/2 කොටසක්	 1/2 කොටසක්	 1/2 කොටසක් කොටසක්
 1 කොටසක්	 1 කොටසක්	 1 කොටසක්	 2 කොටසක්
 1/2 කොටසක්	 1 කොටසක්	 1/2 කොටසක්	 1/2 කොටසක් (කොටසක්)
 2 කොටසක්	 1 කොටසක්	 1/2 කොටසක්	 8 - 6 කොටසක්
 1 කොටසක්	 8 කොටසක්	 1 කොටසක්	 1 කොටසක්









سوپر فوڈس کے ساتھ

ہیلتھ کیلے بہترین

● پروٹین سے بھرپور

● فیٹس سے بھرپور (صحت مند)





5 උණු

ඔබ්බ  
බදුරු  
උණු / කුකුළු බදුරු



4 උණු

ඔබ්බ  
ආලේඛ  
උණු / කුකුළු බදුරු



3 උණු

ඔබ්බ  
කුකුළු බදුරු  
උණු / කුකුළු බදුරු



2 උණු

ඔබ්බ  
ආලේඛ  
උණු / කුකුළු බදුරු



1 උණු

ඔබ්බ  
බදුරු / කුකුළු බදුරු  
උණු / කුකුළු බදුරු



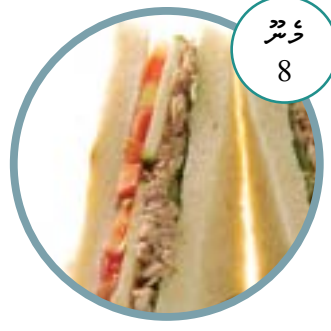
10 උණු

උණු  
ආලේඛ  
උණු / කුකුළු බදුරු



9 උණු

ආලේඛ  
ආලේඛ  
උණු / කුකුළු බදුරු



8 උණු

ආලේඛ  
ආලේඛ  
උණු / කුකුළු බදුරු



7 උණු

ආලේඛ  
ආලේඛ  
උණු / කුකුළු බදුරු



6 උණු

ආලේඛ  
බදුරු / කුකුළු බදුරු  
උණු / කුකුළු බදුරු





## పాఠశాల పుస్తకాలు

- పాఠశాల పుస్తకాలు
- పుస్తకం 1, 2, 3
- పుస్తకం
- పుస్తకం







كورس ١

مكونات

- 1 - 2 خبز برجر
- 1 خبز كعك
- 3 خبز جبنة
- 3 خبز باذنجان
- 1 شحمة لحم

طريقة التحضير

١- يخبز الخبز، الباذنجان، اللحم، شحمة لحم، لحم برجر، لحم كعك، لحم جبنة، لحم خبز برجر، لحم خبز كعك، لحم خبز جبنة، لحم خبز باذنجان، لحم خبز شحمة لحم.



كورس ٢

مكونات

- 1 - 2 خبز برجر
- 1 خبز
- 1/2 سوسيس وشرائح لحم
- 3 خبز جبنة
- 1/4 سوسيس لحم

طريقة التحضير

١- يخبز الخبز، سوسيس، لحم، لحم برجر، لحم كعك، لحم جبنة، لحم خبز برجر، لحم خبز كعك، لحم خبز جبنة، لحم خبز سوسيس، لحم خبز لحم.



కొరియన్ వజ్రాహార ( సుస్వాదీ )



నామిడ్ బిస్కెట్ 3 వజ్రాహార



2 వజ్రాహార అల్మండ్స్ వజ్రాహార



1 వజ్రాహార సూనెం సూనెం వజ్రాహార



2 వజ్రాహార సూనెం సూనెం వజ్రాహార



6 వజ్రాహార మిక్స్



10 వజ్రాహార



8 వజ్రాహార



1 వజ్రాహార అల్మండ్స్ వజ్రాహార



6 వజ్రాహార అల్మండ్స్ వజ్రాహార



1 వజ్రాహార సూనెం సూనెం వజ్రాహార



1 వజ్రాహార ఛీజ్



1 వజ్రాహార పాప్ కార్న్



8 వజ్రాహార



1/2 వజ్రాహార కేర్ర



1/2 వజ్రాహార కార్న్



15 వజ్రాహార









۱۰۰٪  
 ۱۰۰٪  
 ۱۰۰٪  
 ۱۰۰٪

● ۱۰۰٪ ۱۰۰٪ ۱۰۰٪ ۱۰۰٪

۱ ۲ ۳

● ۱۰۰٪ ۱۰۰٪ ۱۰۰٪ ۱۰۰٪

● ۱۰۰٪ ۱۰۰٪ ۱۰۰٪ ۱۰۰٪

۱۰۰٪ ۱۰۰٪



**ግብርና ስራ**

**የምግብ ስራ**

የምግብ ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት

**የምግብ ስራ ለማድረግ**

ግብርና ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት  
 ለምሳሌ ግብርና ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት  
 ለምሳሌ ግብርና ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት



**ግብርና ስራ**

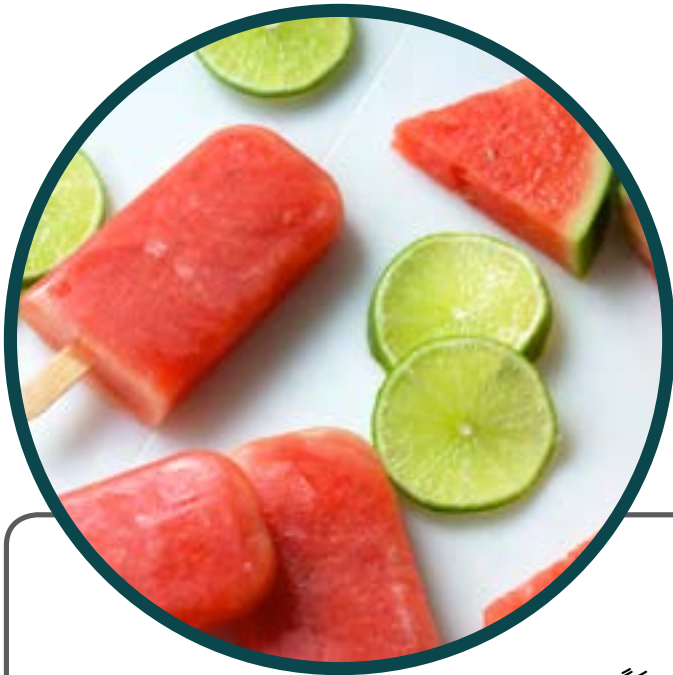
**የምግብ ስራ**

የምግብ ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት  
 ለምሳሌ ግብርና ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት

**የምግብ ስራ ለማድረግ**

ግብርና ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት  
 ለምሳሌ ግብርና ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት  
 ለምሳሌ ግብርና ስራ ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ምግብ ለማዘጋጀት

2 ಸುಸ್ವಾದ ಮತ್ತು ಸುಸ್ವೀಕೃತ ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು



ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

(ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು)

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು



ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು

ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು







پانیسی



پھل کی ٹیٹھی



سانچ

نوٹ:

- دماغی دباؤ اور دباؤ سے بچنے کے لیے غذائی مشورے مانگنا ضروری ہے۔
- دباؤ سے بچنے کے لیے غذائی مشورے مانگنا ضروری ہے! دباؤ سے بچنے کے لیے غذائی مشورے مانگنا ضروری ہے!
- دباؤ سے بچنے کے لیے غذائی مشورے مانگنا ضروری ہے، دباؤ سے بچنے کے لیے غذائی مشورے مانگنا ضروری ہے۔

کھانسی، سرفہ، زکام اور دیگر بیماریوں سے بچنے کے لیے غذائی مشورے مانگنا ضروری ہے! دباؤ سے بچنے کے لیے غذائی مشورے مانگنا ضروری ہے!







3 - 4 వ పాఠ్య పుస్తకం ప్రకారం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం



5 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం  
చికెన్ / పండ్లు  
బియ్యం



4 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం  
బియ్యం



3 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం  
బియ్యం



2 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం బియ్యం 1 పాఠ్య పుస్తకం  
బియ్యం



1 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం బియ్యం 1 పాఠ్య పుస్తకం  
బియ్యం



10 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం బియ్యం 1 పాఠ్య పుస్తకం  
బియ్యం



9 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం



8 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం  
బియ్యం



7 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం + బియ్యం  
బియ్యం



6 వ పాఠ్య పుస్తకం

బియ్యం బియ్యం బియ్యం  
బియ్యం + బియ్యం  
బియ్యం

2 - 1 సెట్ కు సంబంధించిన పుస్తకాల జాబితా



5

పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం



4

పండ్ల సున్నం



3

1 కేక్, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం (కేక్)



2

పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం



1

పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం



10

పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం



9

1 కేక్ - పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం



8

పండ్ల సున్నం



7

పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం, పండ్ల సున్నం 1



6

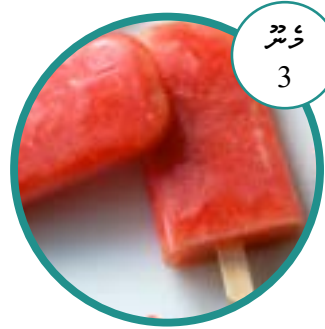
పండ్ల సున్నం

# 1. לְעֵסֶת מֵי פְּרֻטָּה וְשֵׁנִי מֵי פְּרֻטָּה



מַטְבֵּחַ 4

מֵי פְּרֻטָּה



מַטְבֵּחַ 3

מַטְבֵּחַ מַיִם



מַטְבֵּחַ 2

מַטְבֵּחַ מַיִם



מַטְבֵּחַ 1

מַטְבֵּחַ מַיִם (מֵי פְּרֻטָּה)



מַטְבֵּחַ 7

מַטְבֵּחַ מַיִם



מַטְבֵּחַ 6

מַטְבֵּחַ מַיִם / מַטְבֵּחַ מַיִם / מַטְבֵּחַ מַיִם



מַטְבֵּחַ 5

מַטְבֵּחַ מַיִם

מַטְבֵּחַ:

- מַטְבֵּחַ 1 מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה 2-4 מַטְבֵּחַ מַיִם מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה.
- מַטְבֵּחַ 3 מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה.
- מַטְבֵּחַ 5 מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה מֵי פְּרֻטָּה.



شرح:

در تهیه این میان وعده می توانید از میوه های فصلی و فصلی دیگر استفاده کنید. همچنین می توانید از میوه های منجمد استفاده کنید. این میان وعده را می توانید در یخچال نگهداری کنید.

مواد لازم:

1. میوه های فصلی 3 کیلوگرم (میوه های فصلی دیگر می توانید استفاده کنید)
2. میوه 1 کیلوگرم (میوه های فصلی دیگر می توانید استفاده کنید)

3. میوه 3 کیلوگرم (میوه های فصلی دیگر می توانید استفاده کنید)

4. میوه های فصلی دیگر (میوه های فصلی دیگر می توانید استفاده کنید)











සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, පිරිසිදු බෝරු සහ  
සුදාසන