

اجناس

ایک سرونگ



بن یا بریڈ رو،
1 ٹکڑا
(ٹینس گیند کے سائز کا)



بریڈ ("بغير کناروں کی)،
1 ٹکڑا $\frac{1}{2}$



آلو، 1 چھوٹا
(ایک انڈے کے سائز کا)



اسپیگیٹی (پکی بوا)،
1/3 پیالہ



چاول (پکا بوا)،
1 کھانے کا چمچ



خشک میوه جات،
1 کھانے کا چمچ



پورا پہل،
1 درمیانہ



کٹے بوئے پہل،
1/2 پیالہ



سبزیاں (پکی بوئی)،
1/2 پیالہ



انڈا،
1 درمیانہ



سلکی ٹوفو،
1 ٹکڑا



خشک پھلیاں (پکی بوئی)،
1/2 پیالہ



چکن، گائے کا گوشت، پورک اور
مچھلی (پکی بوئی)، 30 گرام
(کے سائز کا)
تیبل ٹینس گیند

چکن اور تیل

ایک سرونگ



سلاد ڈریسنگ،
1 کھانے کا چمچ



سبزیوں کا تیل،
1 چائے کا چمچ

بر شخص کے لئے بر
مرکزی کھانے میں
پکانے کے لئے 2 چائے
کے چمچ سے زیادہ
تیل استعمال نہیں
بونا چاہیے

دودھ اور متبادل

ایک سرونگ



کم چربی والا چیز،
2 ٹکڑے



5 سال کی عمر:
کم چربی والا دودھ
5 سال سے زیادہ عمر:
کم چربی والا یا
اسکیم شدہ دودھ
شدہ دودھ، 1 گلاس

ناشتے کے لئے تجویز کردہ سرونگ

صبح کا ناشتہ:
1/2 پھلوں کی سرونگ

پورے دن کا اسکول
(ایک دن میں دو ناشتے)

دوپہر کا ناشتہ:
1 دودھ کی مصنوعات کی سرونگ
اور / یا انچ کی 1 سرونگ

1 دودھ کی مصنوعات کی سرونگ یا
اجناس کی 1-2 سرونگز یا
1/2 پھلوں کی سرونگ

آدھے دن کا اسکول
(دن میں ایک ناشتہ)

مرکزی کھانے
(ناشتہ، دوپہر اور رات کا کھانا)
کے لئے تجویز کردہ سرونگز

اجناس

سبزیاں

گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل

تیل (کھانا پکانے کے لئے)

1 پیالہ = 250-300 ملی لیٹر

1 گلاس \approx 240 ملی لیٹر

* تصریح: مندرجہ بالا تجویز صرف حوالہ کے لئے ہے۔
کھانے کی اقسام اور مرکزی کھانے اور ناشتے میں ان کی سرونگ کا سائز بچوں کی روزانہ
کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے ایک دوسرے کی تکمیل کر سکتے ہیں۔

