

فایر ډیر ښه د مړین احساس ورکوی

کم غوړی شوی د تاسو اسکلېټ پیاوړی کوی - یو ګلاس د هر ډوډی خوراک په وخت کېښی یوه برابره اندازه ده

د تندۍ د ماتولو لپاره اوبه له ټولو څخه ښه څښاک دی

د اوربشو ورغستلی ٪ ۱۰۰ غله ده . د اوربشو له ورغستلو څخه کولای شئ د سحر په چای کېښی ګټه واخلي



زمونږ میز/ دسترخوان په دی شیانو باندی ډک شوی

میوه او سبزی /ترکاری د هر ډوډی خوراک په وخت کېښی ورکول کیږی

د مختلفو خواړو وړاندیز. پدی توګه په ماشومانو کی د مختلفو خوندونه احساس وده کوی

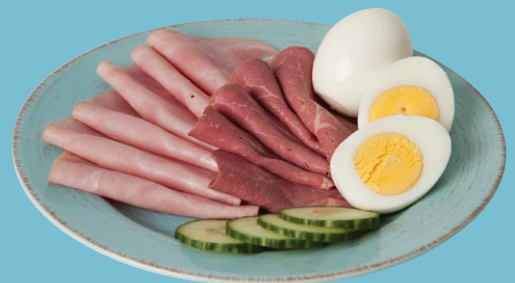


د دوه ډوډی خوراک د وخت تر منځ باید له دری ساعتو څخه ډیر وخت تیر نه شی. واره ماشومان کیدای شی چه زر رز خواړو ته اړتیا پیدا کړی

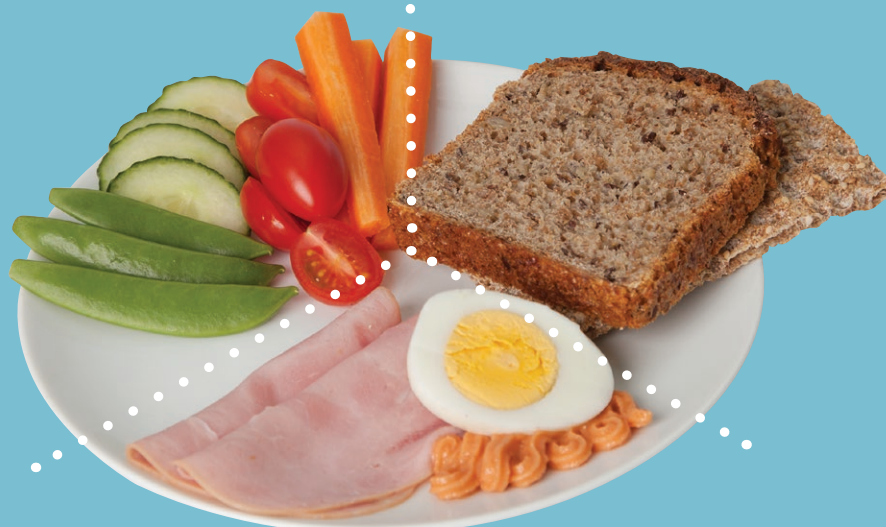
د خالصی غوښه ، ماهی او یا چرګ پولک (ډوډی د سر خواره) بدن ته ډیر پروتین ورکوی



میوه او سایه / سبزی ماشوم روغ رمت ساتی - په ورو ورو ټوټو دی پری کرل شی ، پدی توګه یی ډیر خوری



هګی صحی ده او بدن ته د جګ کیفیت پروتین ورکوی



سپین پنیر بدن ته کلسیم او ښه پروتین ورکوی

د بشقاب مودل یوه ښه طریقه ده ددی لپاره چی څرنګه یو وخت ښه خواره سره جوړ شی

۱/۳ برخه سایه ، میوه

۱/۳ برخه ماهی، غوښه ، هګی

۱/۳ سبوس لرونکی د غنمو ډوډی ، وچه / کرپندوکی ډوډی

ماهی/کب ماشومان هوښیاروی - په یاد وساتی چی هر وخت د میز په سر دوه ډول د ماهی پولک (ډوډی د سر خواره) ولری



سپرټ (یو ډول نصواری پنیر) او پریم (یو ډول پنیر) له وسپنی نه غنی ده



د ماهیانو بیلا بیل ډول ښه پولک (د ډوډی د سر خواره) په ډبی / قطی کېښی

ځګر (د خنزیر ځګر/ینه) د وسپنی ښه منبع ده



Nordland
FYLKESKOMMUNE

د نورلاند ولایتی کمون

فرسکت نورلاند

FRESKT NORDLAND