# भोजन योजना (मिल प्लान)

यो हप्ताको लागि खाना _____

| मलाइ चाहिने खानेकुराहरू | यसबाट मैले तयार गर्ने खाना | खाना तयार गर्नको लागि मलाई चाहिने सामग्रीहरू |
|---|---|---|
| | | |

| | बिहानको नास्ता | दिउँसोको खाना (लन्च) | रातिको खाना (डिनर) | नास्ता (स्नैक्स) |
|---|---|---|---|---|
| सोमबार | | | | |
| मङ्गलबार | | | | |
| बुधबार | | | | |
| बिहिबार | | | | |
| शुक्रबार | | | | |
| शनिबार | | | | |
| आइतबार | | | | |

LOVE FOOD STOP WASTE

Seattle Public Utilities

तपाईंलाई खाना कम खेर फाल्नमा मद्दत गर्ने स्रोतहरुका लागि यहाँ जानुहोस्,
seattle.gov/util/stopfoodwaste

# किनमेल गर्ने सूची

## फलफूल तथा तरकारीहरू

| सामग्री | परिमाण |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## फ्रोजन (जमाइएका) खानेकुराहरू

| सामग्री | परिमाण |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## मासु तथा प्रोटिन

| सामग्री | परिमाण |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## डेरी तथा अन्डा

| सामग्री | परिमाण |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## बेकरी

| सामग्री | परिमाण |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## प्याकेज्ड/क्यान्ड/बल्क खानेकुराहरू

| सामग्री | परिमाण |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## पेय तथा नास्ताहरू (स्नैक्स)

| सामग्री | परिमाण |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## विविध

| सामग्री | परिमाण |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |