



Cofinanziato
dall'Unione europea

FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 1 Asilo – Misura di attuazione 1.b) – Ambito di applicazione 1.d) – Intervento e -
“Piani regionali per la tutela della salute dei richiedenti e titolari di protezione internazionale in condizione di vulnerabilità”.

ہوٹلوں اور مکانات کے لیے ہدایات اور مشورے

مچھلی اور دالوں کی ہفتہ وار خریداری
کے لیے کم از کم مقدار طے کریں: 450
گرام مچھلی اور 450 گرام پکی بھوئی دال
(جیسے ڈبے میں بند پھلیاں یا منجمد مٹر
یا ہر ایک کے لیے 150 گرام خشک



گوشت اور انڈے کی ہفتہ وار خریداری
کے لیے محدود طے کریں: ہر ایک کے
لیے زیادہ سے زیادہ 4 انڈے اور سفید اور
سرخ گوشت شامل کر کے کل 500 گرام

استعمال
لے کرنے کے لیے ایک ترازو ولاائیں
مکان میں باورچی خانے میں



مکان کے لیے ایک بھاپ سے کھانا
پکانے کے لیے چھلنی دار برتن لاائیں





FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 1 Asilo – Misura di attuazione 1.b) – Ambito di applicazione 1.d) – Intervento e) - "Piani regionali per la tutela della salute dei richiedenti e titolari di protezione internazionale in condizione di vulnerabilità".

ہوٹلوں اور مکانات کے لیے بدایات اور مشورے

روزانہ ہر ایک کے لئے زیادہ سے زیادہ 4 چمچ تیل استعمال کرنے پر غور کریں، مطلب بیجوں کے تیل اور اضافی خالص ورجن زیتون کا تیل شامل کر کے کل 40 ملی لیٹر (بپر صورت اضافی خالص ورجن زیتون کا تیل پسند کرنا بہتر ہے)

سبزی پر ڈالنے کے لیے ہر ایک کے لئے 1 چھوٹا چمچ (5 ملی لیٹر) تیل استعمال کرنے پر غور کریں لہذا 70 لوگوں کے لیے 350 ملیلیٹر



کھانے کی مقدار کا حساب کریں اور پھر اسے پکائیں (مثال کے طور پر اگر 70 مہمان ہوں، تو ہر ایک کے لئے زیادہ سے زیادہ 100 گرام ، لہذا کل 7 کلو)

ایک سے اور زیادہ مرتبہ کھانے کی دوسری مقدار پھر لینے کی زیادہ سے زیادہ تعداد مقرر ، کریں ، مثال کے طور پر صرف 1 اور مرتبہ کھانے کی دوسری مقدار ایک مکمل حصہ نہیں ہونا چاہیے ، بلکہ اس سے چھوٹا ہونا چاہیے (اگر آپ حسابی مقدار کا استعمال کرتے ہوئے کھانا پکاتے ہیں، تو ہر ایک کے لیے "دوسری مقدار" نہیں ہونی چاہیے)



صبح کے ناشٹے میں ہر ایک کے لیے مکھن اور جیم کی زیادہ سے زیادہ 2 خوراک مہیا کریں

گھر پر بنی بریڈ یا ڈبل روٹی کے لئے:
کلو آٹے میں زیادہ سے زیادہ 117 گرام
نمک ڈالیں





Cofinanziato
dall'Unione europea

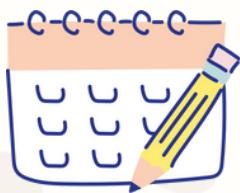


FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 1 Asilo – Misura di attuazione 1.b) – Ambito di applicazione 1.d) – Intervento e) -
“Piani regionali per la tutela della salute dei richiedenti e titolari di protezione internazionale in condizione di vulnerabilità”.

ہوٹلوں اور مکانات کے لیے بدایات اور مشورے

ہر روز دوپہر اور رات کے کھانے، دونوں کے لیے، کچی یا پکا کر موسمی سبزیوں میں سے کوئی بھی ایک کھانا بہتر ہوگا (الو، مٹر، چنے اور دال سبزیاں نہیں ہیں)

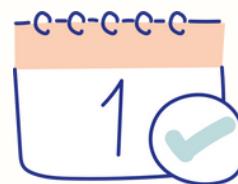


ہفتے میں صرف بار آلو کھائیں۔

ایک ہفتے میں صرف میں تلی ایک بار کھانے ہوئی چیزیں رکھیں۔

پاستا اور چاول کو دوسرے اناج (جو فارو/ کلکس کے ساتھ متبادل کریں۔ ایک-دو

ایک ہفتے میں چاول صرف بار ہی کھانا بہتر ہوگا





Cofinanziato
dall'Unione europea



FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 1 Asilo – Misura di attuazione 1.b) – Ambito di applicazione 1.d) – Intervento e) -
“Piani regionali per la tutela della salute dei richiedenti e titolari di protezione internazionale in condizione di vulnerabilità”.

دوپہر اور رات کا کھانا:

عملیمثال

پہلا کورس

سادہ سالان (مثال کے طور پر - ٹماٹر، سبزیاں، تیل اور پار میسانچیز)
کے ساتھ ملاکر یا شوربے مینپاستا / چاول / جو / فارو / کسکس

دوسرा کورس

ایک ہفتے میں 2-3 بار

سفید گوشت (مرغی، ٹرکی، خرگوش)

ایک ہفتے میں 1-2 بار

سرخ گوشت (گائے، ولیا بچھڑا، سور)

ایک ہفتے میں 3-4 بار

مچھلی

ایک ہفتے میں 3-4 بار

dal (پھلیاں، چنے، مٹر، dal) بطور سائیڈ

ایک ہفتے میں 1-2 بار

ڈش، پہلا لایا دوسرے کے ساتھ ملاکر

انڈے (آملیٹ وغیرہی)

پنیر یا چیز

ایک ہفتے میں 1-2 بار

ہیم

ایک ہفتے میں 1-2 بار

ہفتے میں زیادہ سے زیادہ 1 بار

موسمی سبزیاں

بریڈیاڈبل روٹی

موسمی پھل

اضافی خالصور جنزوں کا تیل

میٹھائی (ایک ہفتے میں 1-2 بار)

