

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".

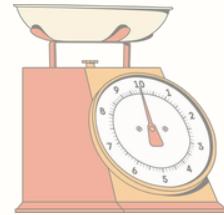
ہوٹلوں اور مکانات کے لیے ہدایات اور مشورے

مچھلی اور دالوں کی ہفتہ وار خریداری
کے لیے کم از کم مقدار طے کریں: 450
گرام مچھلی اور 450 گرام پکی ہوئی 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

مکان میں باورچی خانے میں
کرنے کے لیے ایک ترازو لالائیں
استعمال



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



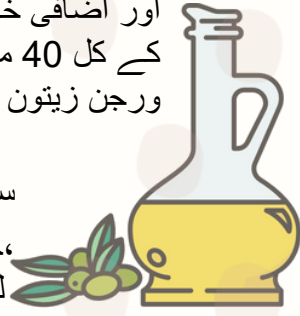
FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

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

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 (بہر 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 ملی لیٹر



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 ناشتے 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 17 گرام
نمک ڈالیں



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

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

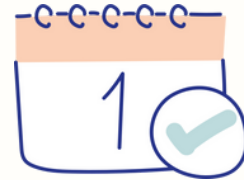


ہفتے میں صرف بار آلو کھائیں۔

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

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

ایک ہفتے میں چاول صرف
بار ہی کھانا بہتر ہوگا



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:

عملی مثال

پہلا کورس

سادہ سالن (مثال کے طور پر - ٹماٹر، سبزیوں، تیل اور پار میسانچیز)
کے ساتھ ملا کر یا شوربے مینپاسٹا / چاول / جو / فارو / کسکس

دوسرا کورس

ایک ہفتے میں 2-3 بار

سفید گوشت (مرغی، ترکی، خرگوش)

ایک ہفتے میں 1-2 بار

سرخ گوشت (گائے، ویلیا بچھڑا، سور)

ایک ہفتے میں 3-4 بار

مچھلی
دال (پھلیوں، چنے، مٹر، دال) بطور سائیڈ
ڈش، پہلا لایا دوسرا کورس کے ساتھ ملا کر

ایک ہفتے میں 3-4 بار

انڈے (آملیٹ وغیرہ)

ایک ہفتے میں 1-2 بار

پنیر یا چیز

ایک ہفتے میں 1-2 بار

ہفتے میں زیادہ سے زیادہ 1 بار

بیم

موسمی سبزیوں
بریڈ یا ڈبل روٹی
موسمی پھل
اضافی خالص صورتوں کا تیل
میٹھائی (ایک ہفتے میں 1-2 بار)

