

भोजन योजना (मिल प्लान)

यो हप्ताको लागि खाना _____

मलाई 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				



**Seattle
Public
Utilities**

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

किनमेल गर्ने सूची

फलफूल तथा तरकारीहरू

सामग्री	परिमाण

फ्रोजन (जमाइएका) खानेकुराहरू

सामग्री	परिमाण

मासु तथा प्रोटीन

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