



دستور کھانہ
 نائے کربھری کھانہ
 روزانہ 1000 کلوگرام



سرکاری سرکاری سرکاری
 سرکاری سرکاری سرکاری
 سرکاری سرکاری سرکاری

سرکاری سرکاری سرکاری



سرکاری سرکاری سرکاری سرکاری سرکاری سرکاری
 (3014494) (3335141)

سرکاری سرکاری سرکاری

2015



ISBN 978 - 99915 - 800 - 4 - 3



دینداران، نماز تشریف آوری نماز



در روزهای پنجشنبه، شنبه و دوشنبه نماز تشریف آوری بسیار مبارک است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است و در روزهای پنجشنبه، شنبه و دوشنبه نماز تشریف آوری بسیار مبارک است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است.



و همچنین در روزهای پنجشنبه، شنبه و دوشنبه نماز تشریف آوری بسیار مبارک است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است.



در روزهای پنجشنبه، شنبه و دوشنبه نماز تشریف آوری بسیار مبارک است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است.



در روزهای پنجشنبه، شنبه و دوشنبه نماز تشریف آوری بسیار مبارک است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است.



در روزهای پنجشنبه، شنبه و دوشنبه نماز تشریف آوری بسیار مبارک است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است. نماز تشریف آوری در این روزها بسیار مستجاب است.



فَرَسْتَد

31

مَدَدِ قَدْرِ قَدْرِ
 قَدْرِ قَدْرِ قَدْرِ
 مَدَدِ

6

مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ
 مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ
 مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ
 مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ

3

مَدَدِ

83

مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ
 مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ
 مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ

71

مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ
 مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ

64

مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ
 مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ
 مَدَدِ مَدَدِ مَدَدِ

56

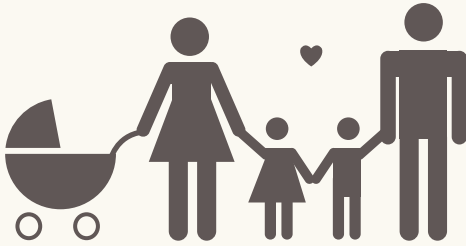
كردن بزرگواران را در منزل
رنگین و شادمانه و با شادمانی
در تنگه سینه ای که تنگ است

49

رنگین و شادمانه و با شادمانی
کردن بزرگواران را در منزل
رنگین و شادمانه و با شادمانی

43

کردن بزرگواران را در منزل
رنگین و شادمانه و با شادمانی
رنگین و شادمانه و با شادمانی
رنگین و شادمانه و با شادمانی



85

کردن بزرگواران را در منزل

۱۰۰ کلوگرم یا بیشتر وزن داشته باشد. اگر وزن شما ۱۰۰ کلوگرم یا بیشتر است، این احتمال وجود دارد که شما در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون، بیماری‌های مفاصل و سایر مشکلات سلامتی باشید.

اگر وزن شما ۱۰۰ کلوگرم یا بیشتر است، این احتمال وجود دارد که شما در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون، بیماری‌های مفاصل و سایر مشکلات سلامتی باشید.

روش‌های اندازه‌گیری وزن و BMI



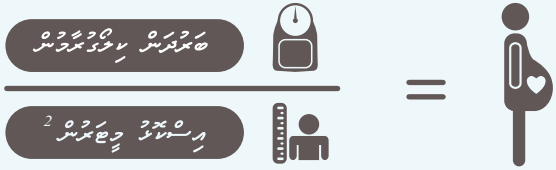
وزن را می‌توان به روش‌های مختلفی اندازه‌گیری کرد. رایج‌ترین روش استفاده از ترازو است. هنگام استفاده از ترازو، باید مطمئن شوید که ترازو در یک سطح صاف قرار دارد و شما به درستی روی آن ایستاده‌اید.

برای اندازه‌گیری BMI، وزن شما را در یک ترازو دیجیتال اندازه‌گیری کنید. BMI یک عدد است که نشان می‌دهد چقدر چاق هستید.

BMI را می‌توان با استفاده از فرمول زیر محاسبه کرد: $BMI = \frac{Weight (kg)}{Height^2 (m^2)}$.

اگر BMI شما بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشد، شما در محدوده وزن طبیعی قرار دارید.

تعمیر و ترمیم (تعمیرات) کے لیے



تعمیرات

- 18.5 فیصد = تعمیرات کے لیے
- 24.9-18.5 = تعمیرات کے لیے
- 29.9-25 = تعمیرات کے لیے
- 30 فیصد = تعمیرات کے لیے

تعمیرات کے لیے 150 فیصد ہے۔
 45 فیصد ہے۔
 150 فیصد ہے۔

$$1.5 = 150/100$$

$$20 = (1.5)/45$$

تعمیرات کے لیے

* تعمیرات کے لیے

از جمله غذاهای مفید است که در رژیم غذایی سالم جایگاه ویژه‌ای دارد. این غذاها به دلیل داشتن پروتئین بالا و چربی کم، برای تقویت عضلات و کاهش وزن بسیار مناسب هستند. همچنین، این غذاها به بهبود سلامت قلب و عروق نیز کمک می‌کنند. در ادامه، به معرفی برخی از این غذاهای مفید خواهیم پرداخت.



این غذاها به دلیل داشتن پروتئین بالا و چربی کم، برای تقویت عضلات و کاهش وزن بسیار مناسب هستند. همچنین، این غذاها به بهبود سلامت قلب و عروق نیز کمک می‌کنند. در ادامه، به معرفی برخی از این غذاهای مفید خواهیم پرداخت.



⚖️
 Գրեք քանակը և անվանե՛ք յուրաքանչյուր օգտագործված սնունդամթերքը:

Գրե՛ք ձեր օրվա սնունդը՝ համապատասխան ճեմարանի մոդելին: Գրե՛ք յուրաքանչյուր սնունդամթերքի քանակը և անվանե՛ք այն:



1 سہولتوں پر مشتمل

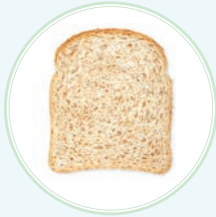
سہولتوں پر مشتمل

سہولتوں پر مشتمل

- 1/2 کلوگرام بھاری بھاری
- 2 کلوگرام
- 1 کلوگرام

- سب سے پہلے، سب سے پہلے
- اور پھر اس کے بعد
- (سہولتوں پر مشتمل)
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل

8 کلوگرام 10 کلوگرام



- 1 کلوگرام (200 گرام)
- 1 کلوگرام (175 گرام)
- 40 کلوگرام 50 کلوگرام

- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل
- سہولتوں پر مشتمل

2 کلوگرام 2 1/2 کلوگرام



- 80 ימירי מרמקורינג משיע
- 100 ימירי מרמקורינג
- משיע רינג סרעקו ימירי
- מרמקורינג 1 משיע
- 30 ימירי מרמקורינג
- מרמקורינג ורמקורינג
- 1 ימירי 150 ימירי
- מרמקורינג רינג משיע ספורינג
- (משיע ימירי/משיע רינג)
- משיע ספורינג

- משיע רינג ימירי/משיע רינג משיע
- מרמקורינג ספורינג ספורינג
- רינג משיע רינג ספורינג
- משיע משיע

משיע ספורינג רינג משיע
משיע ספורינג 3 ספורינג

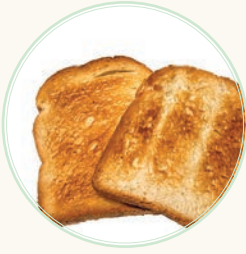


• משיע ספורינג ספורינג (משיע ספורינג) משיע ספורינג משיע ספורינג



• משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג

משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג
משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג
משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג משיע ספורינג



❌ **המזון הנבחר**

המזון הנמנע

המזון הנבחר הוא מזון בריא וטעים. המזון הנמנע הוא מזון שיש בו סוכר ושמן רבים. המזון הנבחר הוא מזון שיש בו חלבונים ופחמן דומם רבים. המזון הנמנע הוא מזון שיש בו קלוריות רבות. המזון הנבחר הוא מזון שיש בו ויטמינים ומינרלים רבים. המזון הנמנע הוא מזון שיש בו חומרים מזיקים רבים. המזון הנבחר הוא מזון שיש בו טעם טבעי. המזון הנמנע הוא מזון שיש בו טעם מלאכותי. המזון הנבחר הוא מזון שיש בו צבע טבעי. המזון הנמנע הוא מזון שיש בו צבע מלאכותי. המזון הנבחר הוא מזון שיש בו ריח טבעי. המזון הנמנע הוא מזון שיש בו ריח מלאכותי.



تخت و سیریس روختن لاش

سختی، سختی، لاش، تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش
 و تخت و سیریس روختن لاش.

اش و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش
 تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش
 تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش، تخت و سیریس روختن لاش



...



در صورت آزار و اذیت از سوی همکاران یا معلمان، والدین باید به سرعت اقدام به گزارش کردن به مراجع ذیصلاح نمایند. این امر به منظور جلوگیری از تکرار این اتفاق و همچنین حمایت از کودک است. والدین باید با همکاران و معلمان خود در مورد این موضوع گفتگو کنند و راهکارهای مناسبی را برای جلوگیری از وقوع این اتفاق پیدا کنند. همچنین، والدین باید به کودک خود اطمینان دهند که آنها در کنار او هستند و او را از هرگونه آسیب احتمالی محافظت خواهند کرد.

در صورت وقوع این اتفاق، والدین باید به سرعت با مدیر مدرسه یا مسئولان ذیصلاح تماس بگیرند و موضوع را گزارش دهند. این امر به منظور پیگیری موضوع و اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از تکرار این اتفاق است. والدین باید به کودک خود اطمینان دهند که آنها در کنار او هستند و او را از هرگونه آسیب احتمالی محافظت خواهند کرد. همچنین، والدین باید به کودک خود یاد دهند که اگر در آینده با چنین اتفاقی مواجه شود، باید به والدین خود اطلاع دهد.

در صورت وقوع این اتفاق، والدین باید به سرعت با مدیر مدرسه یا مسئولان ذیصلاح تماس بگیرند و موضوع را گزارش دهند. این امر به منظور پیگیری موضوع و اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از تکرار این اتفاق است. والدین باید به کودک خود اطمینان دهند که آنها در کنار او هستند و او را از هرگونه آسیب احتمالی محافظت خواهند کرد. همچنین، والدین باید به کودک خود یاد دهند که اگر در آینده با چنین اتفاقی مواجه شود، باید به والدین خود اطلاع دهد.



سازمان سنجش و ارزشیابی تحصیلی
 وزارت آموزش و پرورش
 دفتر برنامه ریزی و ارزشیابی
 تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
 وبسایت: www.sazman.sazimnash.gov.ir

این مگ را به دقت مشاهده کنید. این مگ از جنس پلاستیک است و دارای دسته می باشد. این مگ را در لیست اقلام موجود در بسته های آموزشی قرار دهید.

این مگ را به دقت مشاهده کنید. این مگ از جنس پلاستیک است و دارای دسته می باشد. این مگ را در لیست اقلام موجود در بسته های آموزشی قرار دهید.

- این مگ را به دقت مشاهده کنید. این مگ از جنس پلاستیک است و دارای دسته می باشد. این مگ را در لیست اقلام موجود در بسته های آموزشی قرار دهید.
- این مگ را به دقت مشاهده کنید. این مگ از جنس پلاستیک است و دارای دسته می باشد. این مگ را در لیست اقلام موجود در بسته های آموزشی قرار دهید.
- این مگ را به دقت مشاهده کنید. این مگ از جنس پلاستیک است و دارای دسته می باشد. این مگ را در لیست اقلام موجود در بسته های آموزشی قرار دهید.

این مگ را به دقت مشاهده کنید. این مگ از جنس پلاستیک است و دارای دسته می باشد. این مگ را در لیست اقلام موجود در بسته های آموزشی قرار دهید.



כּוֹסֵי מַעֲרָבִי, אֲרֻזֵי לַיָּמָה וְכַסְפֵי הַבְּשָׁמַיִם הַדְּרָגָה הַשְּׁבִיעִת מֵעוֹלָם הַחַדְשָׁנִים הַשְּׁבִיעִתִּים

לַשָּׁמַיִם וְהַיָּמָה וְהַחַדְשָׁנִים הַשְּׁבִיעִתִּים וְהַכַּסְפֵי הַבְּשָׁמַיִם הַדְּרָגָה הַשְּׁבִיעִתִּים מֵעוֹלָם הַחַדְשָׁנִים הַשְּׁבִיעִתִּים
 הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים
 הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים



הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים
 הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים
 הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים
 הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים הַשְּׁבִיעִתִּים

تعمیراتی منصوبوں کی فہرست 1 مرحلہ 2 مرحلہ تک: 

کھلی سڑکوں کی لمبائی 250 میٹر ہے اور سڑکوں کی چوڑائی 3/4 میٹر ہے۔

سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں

کھلی سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں 3-4 میٹر کی سڑکوں کے لیے

سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں

تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں

سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں 3-4 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں
تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں

سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں

سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں 3-4 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں
تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں
تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں

سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں

نوٹ

- سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں 3-4 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں
تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں
تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں
تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں
تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں
تعمیراتی قیمتیں 2-1 میٹر کی سڑکوں کے لیے اور سڑکوں کی تعمیراتی قیمتیں

• **שָׂרָה לֹא נִלְמְדָה אֶת הַתּוֹרָה מִלְּפָנֵי הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ אֲרָם שֶׁהָיָה חֹסֵד וְרַחֲמָנִים. שֶׁהָיָה נֶאֱמָר בַּתּוֹרָה לֹא יִשְׁפָּט אִישׁ אֶת אִשְׁתּוֹ.**

• **נִלְמְדָה הַתּוֹרָה מִלְּפָנֵי הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ אֲרָם שֶׁהָיָה חֹסֵד וְרַחֲמָנִים וְהָיָה נֶאֱמָר בַּתּוֹרָה לֹא יִשְׁפָּט אִישׁ אֶת אִשְׁתּוֹ.**

• **הָיָה שָׂרָה בְּעֵת שֶׁהָיָה הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ נִלְמְדָה הַתּוֹרָה מִלְּפָנֵי הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ אֲרָם שֶׁהָיָה חֹסֵד וְרַחֲמָנִים וְהָיָה נֶאֱמָר בַּתּוֹרָה לֹא יִשְׁפָּט אִישׁ אֶת אִשְׁתּוֹ.**

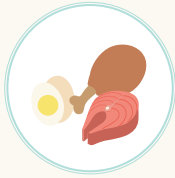
מִלְּפָנֵי הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ

• **הָיָה שָׂרָה בְּעֵת שֶׁהָיָה הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ נִלְמְדָה הַתּוֹרָה מִלְּפָנֵי הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ אֲרָם שֶׁהָיָה חֹסֵד וְרַחֲמָנִים וְהָיָה נֶאֱמָר בַּתּוֹרָה לֹא יִשְׁפָּט אִישׁ אֶת אִשְׁתּוֹ.**

- **נִלְמְדָה הַתּוֹרָה מִלְּפָנֵי הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ אֲרָם שֶׁהָיָה חֹסֵד וְרַחֲמָנִים וְהָיָה נֶאֱמָר בַּתּוֹרָה לֹא יִשְׁפָּט אִישׁ אֶת אִשְׁתּוֹ.**
- **הָיָה שָׂרָה בְּעֵת שֶׁהָיָה הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ נִלְמְדָה הַתּוֹרָה מִלְּפָנֵי הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ אֲרָם שֶׁהָיָה חֹסֵד וְרַחֲמָנִים וְהָיָה נֶאֱמָר בַּתּוֹרָה לֹא יִשְׁפָּט אִישׁ אֶת אִשְׁתּוֹ.**
- **הָיָה שָׂרָה בְּעֵת שֶׁהָיָה הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ נִלְמְדָה הַתּוֹרָה מִלְּפָנֵי הַיְיָ אֱלֹהֵיהָ אֲרָם שֶׁהָיָה חֹסֵד וְרַחֲמָנִים וְהָיָה נֶאֱמָר בַּתּוֹרָה לֹא יִשְׁפָּט אִישׁ אֶת אִשְׁתּוֹ.**



מאכלים ושתיה בריאים ומוזנים לילדים



- הורו את הילדים לשתות מים רבים ומוזנים. להימנע ממשקאות ממותקים.
- להגביל את צריכת הסוכר והמזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.

הנחיות לילדים

- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.

הנחיות להורים

- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.
- להגביל את צריכת המזון המזוקק. להגביל את צריכת המלח.

قېرىقۇچىسى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. قېرىقۇچىسىنىڭ قىزىقۇچىسى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. قېرىقۇچىسىنىڭ قىزىقۇچىسى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. قېرىقۇچىسىنىڭ قىزىقۇچىسى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. قېرىقۇچىسىنىڭ قىزىقۇچىسى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى



قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق. قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق. قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق. قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى قۇرۇق مېۋىلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق.

مەۋجۇت بولۇشى



مەۋجۇت بولۇشى مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق. مەۋجۇت بولۇشى مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق. مەۋجۇت بولۇشى مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق. مەۋجۇت بولۇشى مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق. مەۋجۇت بولۇشى مەۋجۇت بولۇشىغا باغلىق.

המאכלים הנ"ל מכילים חומרים המיוצרים מחיית ים, ולכן אינם כשרים. יש להימנע מהם.
 חלבונים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים.
 חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים.
 חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים.



בשרות



המאכלים הנ"ל מכילים חומרים המיוצרים מחיית ים, ולכן אינם כשרים. יש להימנע מהם.
 חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים.
 חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים.
 חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים.
 חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים, חומרים המיוצרים מחיית ים.



تەبىئىي ئىسپاتلارنىڭ تەبىئىي ئىسپاتلىرى



تەبىئىي ئىسپاتلارنىڭ تەبىئىي ئىسپاتلىرى



تەبىئىي ئىسپاتلارنىڭ تەبىئىي ئىسپاتلىرى



تەبىئىي ئىسپاتلارنىڭ تەبىئىي ئىسپاتلىرى



تەبىئىي ئىسپاتلارنىڭ تەبىئىي ئىسپاتلىرى



تەبىئىي ئىسپاتلارنىڭ تەبىئىي ئىسپاتلىرى



تەبىئىي ئىسپاتلارنىڭ تەبىئىي ئىسپاتلىرى



מאכלים בריאים וטעימים לילדים



מאכלים בריאים וטעימים לילדים

מאכלים בריאים וטעימים לילדים
 מאכלים בריאים וטעימים לילדים
 מאכלים בריאים וטעימים לילדים



מאכלים בריאים וטעימים לילדים
 מאכלים בריאים וטעימים לילדים
 מאכלים בריאים וטעימים לילדים



מאכלים בריאים וטעימים לילדים

מאכלים בריאים וטעימים לילדים
 מאכלים בריאים וטעימים לילדים
 מאכלים בריאים וטעימים לילדים



מאכלים בריאים וטעימים לילדים
 מאכלים בריאים וטעימים לילדים
 מאכלים בריאים וטעימים לילדים



יוגורט

היוגורט הוא מוצק מן החלב, המיוצר על ידי חימום החלב וחימום תערובת החלב עם חיידקי יוגורט. חיידקי היוגורט הם חיידקי חלב, המפיקים חומרים המעניקים ליוגורט את טעמו המיוחד. היוגורט הוא מזון עשיר בחלבון, בויטמין B2 ובויטמין B12. היוגורט הוא מזון בריא, המסייע לבריאות העיכול ולבריאות הכללית.



הומוס

ההומוס הוא מוצק מן החלב, המיוצר על ידי חימום החלב וחימום תערובת החלב עם חיידקי הומוס. חיידקי ההומוס הם חיידקי חלב, המפיקים חומרים המעניקים להומוס את טעמו המיוחד. ההומוס הוא מזון עשיר בחלבון, בויטמין B2 ובויטמין B12. ההומוס הוא מזון בריא, המסייע לבריאות העיכול ולבריאות הכללית.



חמציץ

החמציץ הוא מוצק מן החלב, המיוצר על ידי חימום החלב וחימום תערובת החלב עם חיידקי חמציץ. חיידקי החמציץ הם חיידקי חלב, המפיקים חומרים המעניקים לחמציץ את טעמו המיוחד. החמציץ הוא מזון עשיר בחלבון, בויטמין B2 ובויטמין B12. החמציץ הוא מזון בריא, המסייע לבריאות העיכול ולבריאות הכללית.



פירות יבשים

הפירות היבשים הם פירות יבשים, המיוצרים על ידי יבוש פירות טריים. הפירות היבשים הם מזון עשיר בחלבון, בויטמין B2 ובויטמין B12. הפירות היבשים הם מזון בריא, המסייע לבריאות העיכול ולבריאות הכללית.

2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025



2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025



2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025



2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025



2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025
 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025 2024-2025

قوت سوزنی، زنجیر کربوهیدراتی، دسوز

5.75 سوز



180 ml

0 سوز



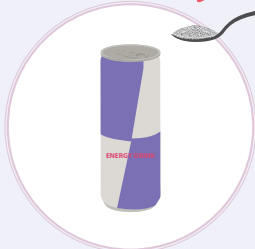
گلاس

6.87 سوز



300 ml

8.25 سوز



250 ml

13 سوز



500 ml

5.75 سوز



180 ml

3.25 سوز



200 ml



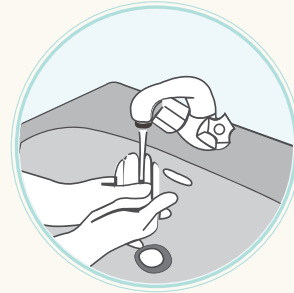
8. ڦاڙڻو ۾ ڏسڻي ٿي ته ٻنهي ٿاڻن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو. ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو. ڏسڻي ڦاڙڻو ڪرڻو ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو.



7. ڦاڙڻو ڪرڻو ۾ ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو. ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو. ڏسڻي ڦاڙڻو ڪرڻو ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو.



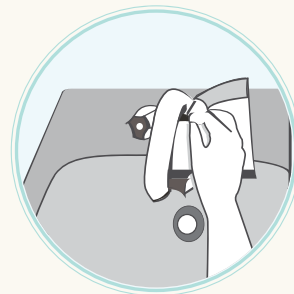
10. ڦاڙڻو ڪرڻو ۾ ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو.



9. ڦاڙڻو ڪرڻو ۾ ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو.



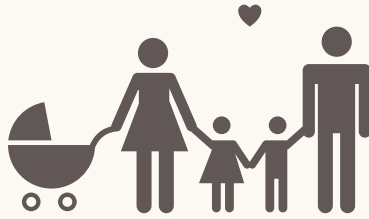
12. ڦاڙڻو ڪرڻو ۾ ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو. ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو. ڏسڻي ڦاڙڻو ڪرڻو ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو.



11. ڦاڙڻو ڪرڻو ۾ ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو. ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو. ڏسڻي ڦاڙڻو ڪرڻو ٻنهي پاسن جا ٽنهي پاسا ڦاڙڻو ڪرڻو.



Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս
 Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս



Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս
 Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս
 Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս
 Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս
 Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս



Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս
 Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս



Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս

Գրեցի քեզ համարս համարս համարս համարս համարս

