

ਨਰਸਰੀ ਮੀਨੂ * ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ					
ਅਗਸਤ 2023 ਤੋਂ ਜੂਨ 2024					
ਐਲਰਜੀਕ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.fife.gov.uk/nurseryschoolmeals ਤੇ ਜਾਓ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।					
ਪਹਿਲਾਂ ਹਫ਼ਤਾ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
ਵੱਡਾ ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਖੀਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰੈਪ ਫਰੇਸ਼ ਫਰੇਸ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸੇਕਣ ਹੋਇਆ ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੰਨੀ ਆਲੂ ਵੈਫਲਜ਼ ਤਾਜੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੇਬ ਦੇ ਨਾਲ ਸੇਬ ਅਤੇ ਓਟ ਕੂਕੀਜ਼ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਾਲਮਨ ਮੱਛੀ ਦਾ ਕੇਕ ਬੈਪ ਵਿੱਚ ਤਾਜੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤਰਬੂਜ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਲਾਫਿੰਗ ਕਾਊ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਭਰਿਆ ਬੈਗਲ ਤਾਜੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਸਵੀਰਲ ਮੂਸ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਚਿਕਨ ਨਾਲ ਸਪੈਗੇਟੀ ਲੂਪਸ ਤਾਜੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਥਾਲੀ ਦੁੱਧ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਲਾਹਸੁਨ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਬਾਗ ਦੇ ਮਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਵਾਇਤੀ ਮੈਕਰੋਨੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਰੈਪ ਮੈਂਡਰਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰੇਸ਼ ਫਰੇਸ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਪ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰਨ ਸੈਂਸੇਜ ਪੈਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੈਂਸੇਜ ਜਾਂ ਲਾਫਿੰਗ ਕਾਊ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੈਗਲ ਤਾਜੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਥਾਲੀ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਲੰਬੇ-ਦਾਣੇ ਚੌਲਾਂ ਨਾਨ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਕੋਰਮਾ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੈਮ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਰੈਪ ਤਾਜੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਤਰਬੂਜ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਗਾਜਰ ਸਪੰਜ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹਰੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਬਣਾ ਹੋਇਆ ਸਟੀਕ ਪਾਈ ਜਾਂ ਬਰੋਕਲੀ ਦਾ ਸੂਪ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਜੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜੇ ਫਲ ਦਾ ਸਲਾਦ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਪੋਟੈਟੋ ਕ੍ਰੋਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸੇਕੇ ਹੂਏ ਫਲਿਊਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਮਾਨ ਫਿਸ਼ ਫਿੰਗਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਉਬਾਲੇ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸੈਂਡਵਿਚ ਤਾਜੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਣੀ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ ਸਪੰਜ ਦੁੱਧ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਚਾਹ	<ul style="list-style-type: none"> ਖੀਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰੈਪ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਤਾਜਾ ਫਲ ਦਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਟੱਬ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੈਮ ਭਰੀਆਂ ਹੋਇਆ ਰੈਪ ਫਰੇਸ਼ ਫਰੇਸ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸੇਕਣ ਹੋਇਆ ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੰਨੀ ਆਲੂ ਵੈਫਲਜ਼ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਜੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜੇ ਫਲ ਦਾ ਸਲਾਦ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਫ੍ਰੀਟਾਟਾ ਸਬਜ਼ੀ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਤਾਜੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਣੀ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ ਸਪੰਜ ਦੁੱਧ

ਇਹ ਮੀਨੂ ਕਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.fife.gov.uk/nurseryschoolmeals 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਨਰਸਰੀ ਮੀਨੂ * ਦੂਜਾ ਹਫ਼ਤਾ					
ਅਗਸਤ 2023 ਤੋਂ ਜੂਨ 2024		ਡੇਜੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ			
ਐਲਰਜੀਕ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.fife.gov.uk/nurseryschoolmeals ਤੇ ਜਾਓ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ.					
ਦੂਜਾ ਹਫ਼ਤਾ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
ਵੱਡਾ ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਖੀਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰੈਪ ਫਰੇਮੇਜ਼ ਫਰੇਸ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਬਲੂਬੇਰੀ ਕੰਪੋਟ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਅਮਰੀਕੀ ਪੈਨਕੇਕ ਤਾਜੇ ਸਤਸੂਮਾ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਪੈਗੇਟੀ ਲੂਪਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਆਰਨ ਸੋਸੇਜ ਪੈਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੋਸੇਜ ਤਾਜਾ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਲਾਫਿੰਗ ਕਾਊ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੇਗਲ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸੇਕਣ ਹੋਇਆ ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੰਨੀ ਆਲੂ ਵੈਫਲਜ਼ ਫਲ ਕਾਕਟੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਚਾਕਲੇਟ ਸਪੰਜ ਦੁੱਧ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਪੇਨੇ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਇਤਾਲਵੀ ਚਿਕਨ ਮੀਟਬਾਲ ਜਾਂ ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਰੈਪ ਤਾਜੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੇਬ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚਾਵਲ, ਪਿੱਟਾ ਬਰੈਡ, ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਬੀਕਿਊ ਪੁੱਲਡ ਪੋਰਕ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਤਾਜੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਥਾਲੀ Milk ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਯੌਰਕਸ਼ਾਇਰ ਪੁਡਿੰਗ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰੇਵੀ ਵਿਚ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਸਕਰਕੰਦ ਅਤੇ ਬਟਰਨਟ ਸਕੁਐਸ਼ ਸੂਪ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੈਮ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਰੈਪ ਫਰੇਮੇਜ਼ ਫਰੇਸ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਲੰਬੇ-ਦਾਣੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੱਲੀ ਕੋਨ ਕਾਰਨੇ, ਅਤੇ ਕੋਰਨ ਕੋਬ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਚਾਕਲੇਟ ਸਪੰਜ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਆਲੂ ਕ੍ਰੈਕਟਸ ਅਤੇ ਬਾਗ ਦੇ ਮਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਲਮਨ ਫਿਸ਼ ਫਿੰਗਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਤੁਰਕੀ ਤੋਂ ਭਰਿਆ ਸੈਂਦਵਿਚ ਤਾਜੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਥਾਲੀ ਦੁੱਧ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਚਾਹ	<ul style="list-style-type: none"> ਸਪੈਗੇਟੀ ਲੂਪਸ ਨਾਲ ਕਰਿਸਪੀ ਕੋਰਨ ਡਿਪਰ ਤਾਜੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੇਬ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸੈਂਡਵਿਚ ਤਾਜੇ ਸਤਸੂਮਾ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਫਰੇਮੇਜ਼ ਫਰੇਸ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੈਮ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰੈਪ ਤਾਜੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸੁਆਦੀ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਬੇਸਿਲ ਪਾਸਤਾ ਬੇਕ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਚਾਕਲੇਟ ਸਪੰਜ ਅਤੇ ਫਲ ਕਾਕਟੇਲ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਾਲਮਨ ਮੱਛੀ ਕੋਕ ਇੱਕ ਬੈਪ ਵਿੱਚ ਤਾਜੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਥਾਲੀ ਦੁੱਧ

ਇਹ ਮੀਨੂ ਕਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.fife.gov.uk/nurseryschoolmeals ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।