Machine Translated by Google

FRESH!

NUTRITIOUS

Chartwells Schools

TASTY

FRUITY!

	සෝමවාර	අඟහරුවාදා	බදාදා	බ්‍රහස්පතින්දා	සිකුරාදා
වැඩිවිය	කරම සැදළණ පැසෙන්ට €	රසට කළ අර්තාපල සමඟ වැස සහ ළණ පයින්	බතල සහ පරිප්පු කරිය සම්පූර්ණ ධාන්‍ය බත සමඟ	අර්තාපල කැබැල්ල සමඟ වගන මට බලු බැඟට	වැපිරිස එක්ක කවන්ඩ පරිස
වැඩිවිය	වැස සහ තක්කාලි පිසාගැඹෙ රහ න පසෙට පැසෙන්ට සමඟ	බැදපු අර්තාපල සමඟ බැදපු කැකුළු මස් පරවල් සහ හෝ දී	පිඩු කළ අර්තාපල සහ ගරුවු සමඟ උදුරා මස් සැසඳුණු බයට	සැදළණ පටු ගලයක් සහ නිලැයුගන්නා €	වැපිරිස සමඟ මාළු ඇඟුල
වැඩිවිය	තක්කාලි පැසෙන්ට නැවුම් ගඳෙරි හැඳි තක්කාලි සැස පනෙ පැසෙන්ට සමඟ	තක්කාලි පැසෙන්ට නැවුම් ගඳෙරි හැඳි තක්කාලි සැස පනෙ පැසෙන්ට සමඟ	තක්කාලි පැසෙන්ට නැවුම් ගඳෙරි හැඳි තක්කාලි සැස පනෙ පැසෙන්ට සමඟ	තක්කාලි පැසෙන්ට නැවුම් ගඳෙරි හැඳි තක්කාලි සැස පනෙ පැසෙන්ට සමඟ	තක්කාලි පැසෙන්ට නැවුම් ගඳෙරි හැඳි තක්කාලි සැස පනෙ පැසෙන්ට සමඟ €
	එළවළු දකෙක සහ නැවුම් වඛක කළ පානා සමඟ උණසම කෑම පිළිගන්වා ලැබේ				
වැඩිවිය	වැස සහ තක්කාලි පැනින්	රසට වැකෙන පටෝපකට	ටෝනා සහ වැස පැනින් දැවම	වැස සහ තක්කාලි ටැසට	ටෝනා සහ වැස පැනින් දැවම
වැඩිවිය	වැස සැනවිවැව	වැස කැරට් සහ ඇපල් සලා එතම	හැම් සැනවිවැව	ටෝනා මයෙනස් සැනවිවැව	වැස සැනවිවැව
	ඩලෙ කෑම් මිශ්‍ර සලාද සමඟ පිළිගන්වා ලැබේ				
අතිරිසි	පළතුරු සහ තෝලමෙන් කැක පනෙ	පළතුරු සහ තැක්කාරසප කැකුළු බාර්	වැකුලට කැරෙන්ට	වැකුලට මාඛල් කැක් €	වැකුලට අයිස්කරම්

දැනපතා ලබා ගත හැකියි

නැවුම් පලතුරු සලාද යෝගට් සහ ජලය

බේකරි කළ අර්තාපල ටපනිතරමක් සමඟ

නිරාමිෂ වීගන් තෙල් සහිත මාළු පලතුරු සම්පූර්ණ ධාන්‍ය පෂ්ණාවදැනගැනීම

වැනිසිතියි

වැනිසිතියි

වැනිසිතියි

Machine Translated by Google

FRESH!

NUTRITIOUS

Chartwells Schools

	සෑ දා	අඟහර වාදා	බදාදා	බ රහස පත න දා	සි ක රාදා
ව කල පය ය	අර තාපල ක ඳු ඳු සහ ත බබක ය එළවළ ප සා	ප ඩ කළ අර තාපල ය ක ෂයර ප ඩ ං සහ ග ර ව සමඟ ක ව න ර ස ට	ව න එළවළ බත ‹ < €	බ ංව පැස ටා බ ක කරන නද ‹ < €	ව ප ස එක ක ක ව න ඩ පර ස
ව කල පය	ව ස සහ තක කාල ප සා ගඩෙ රහ ත පසෙ ට පැස ටා සමඟ ‹ <	ප ඩ කළ අර තාපල සමඟ බැදප ූර මස ය ක ෂයර ප ඩ ං සහ ග ර ව	හර බ කැට කපාගත අර තාපල සමඟ ව ස බර ගර	කට ස ක ක ළ මස සහ සම ප ර ණ ධාන ය බත <	ව ප ස සමඟ මාළ ඇඟ ල
ව කල පය ය	තක කාල පැස ටා නැව ම ගඳෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ <	තක කාල පැස ටා නැව ම ගඳෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ <	තක කාල පැස ටා නැව ම ගඳෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ <	තක කාල පැස ටා නැව ම ගඳෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ <	තක කාල පැස ටා නැව ම ගඳෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ < €
එළවළ දකෙක සහ නැව ම ව බ ක කළ පාන සමඟ උණ ස ම කෑම ප ළ ගන වන ලැබ					
ව කල පය	ව ස පැන න ‹	ට නා සහ ස ව ට ක න සැන ඩ ව ච	ට නා සහ ච ස පැන න ද යව ම	ව ස සහ තක කාල පැන න ‹	ව ස පැන න ‹
ව කල පය	ව ස සැන ඩ ව ච ‹	ව ස සැන ඩ ව ච ‹	හැම සැන ඩ ව ච	ට නා සහ ස ව ට ක න එත ම	හැම සැන ඩ ව ච
ඩලෙ කෑම ම ශ ර සලාද සමඟ ප ළ ගන වන ලැබ					
අත ර පස	පළත ර සමඟ ව කලට ක ක ස පතෙ	ලමෙන ඩ ර සල ක ක	ව කලට බ රව න €	ව කලට ෘජ ක ක	ස ට ර බරෙ අය ස ක ර ම

ද නපතා ලබා ගත හැක ය

නැව ම පලත ර සලාද ය ගට සහ ජලය

බ ක කළ අර තාපල ට ප න ත ර මක සමඟ

න ර මාංශ

ව ගන

තලෙ සහ ත මාළ

පලත ර

ස ම ප ර ණ ධාන ය

ප ෂණව ද න ග ත ර ම

වන සත ය

වන සත ය

වන සත ය

FRUITY!

COM

Machine Translated by Google

සරසන සරඹ ත ශාන්ත ශ ත සරත ත

FRESH!

NUTRITIOUS

Chartwells Schools

	සෝ දා	අඟහර වාදා	බදාදා	බ රහස පත න දා	සි කු රාදා
ව කුල පය ය	රත ගම ම ර ස සහ ඇට වර ග නැත පසෙ ට ස පැහට ‹	ප ඩ කළ අර තාපල ය ක ෂයර ප ඩ ං සහ ග ර ව සමඟ ක ව න ර ස ට ‹	ව න එළවළ න ඩ ල ස ‹ €	මැකර න ව ස ‹	ව ප ස එක ක ක ව න ඩ පර ස
ව කුල පය	ව ස සහ තක කාල ප සා ගඩෙ රහ ත පසෙ ට පැස ටා සමඟ ‹ <	ප ඩ කළ අර තාපල සමඟ ර ස ට ක ක ල මස ය ක ෂයර ප ඩ ං සහ ග ර ව	දවස ප රා උදෑසන ආහාරය	බටර ක ක ල මස සම ප ර ණ ධාන ය බත සහ ච ටා සමඟ නාන < €	ව ප ස සමඟ මාළ ඇඟ ල
ව කුල පය ය	තක කාල පැස ටා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ <	තක කාල පැස ටා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ <	තක කාල පැස ටා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ <	තක කාල පැස ටා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ <	තක කාල පැස ටා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පැස ටා සමඟ ‹ < €
එළවළ දකෙක සහ නැව ම ව බ ක කළ පාන සමඟ උණ ස ම කෑම ප ළ ගන වන ලැබ					
ව කුල පය	ව ස පැන න ‹	ර ස ට ව කන ප ට ටා ප කට	ව ස සහ තක කාල පැන න ‹	ව ස පැන න ‹	ව ස සහ තක කාල පැන න ‹
ව කුල පය	හ මස සහ කැරට එත ම	ව ස එත ම ‹	හැම සැන ඩ ව ච	ට නා සහ ස ව ට ක න ප ට ටා සාක ක ව	ව ස සැන ඩ ව ච ‹
ඩලෙ කෑම ම ශ ර සලාද සමඟ ප ළ ගන වන ලැබ					
අත ර පස	නැව ම පලත ර පනෙ සහ ත ඕට ක ක €	බරෙ බ ල න ඩ	පළත ර සමඟ ව කලට ක ක ස පතෙ	ච කලට කස ටඩ සමඟ ව කලට ස ප න ජ	වැන ලා අය ස ක ර ම

ද නපතා ලබා ගත හැක ය

නැව ම පලත ර සලාද ය ගට සහ ජලය

බ ක කළ අර තාපල ට ප න ත ර මක සමඟ V

V න ර මාංශ VE ව ගන තලෙ සහ ත මාළ පලත ර සම ප ර ණ ධාන ය ප ෂණව ද න ග ත ර ම

FRUITY!

වන සත ය

වන සත ය

වන සත ය

TASTY

COM