



වසන තයග ම හානය මනෙ ව

වන සත ය

		සි දා	අගහර වාදා	බදාදා	බ රහස පත න දා	සි ක රාදා
ව කල පය ය	ව කල පය	අර තාපල ක ක්ක සමග ව ස සක තක කාල ප සා < >	ප බ කළ අර තාපල සක ග ර ව සමග උර මස ස ස ජස බස ව	ර ස ව ව කක සමග ර ස ව අර තාපල සක ග ර ව < >	සම ප ර ඡා ත ර ක පස වා සමග හරක මස බ ල ග න ස	ව ප ස සමග බැටර ව මාළ
	ව කල පය	සම ප ර ඡා වන ය බක සමග බාබක ය එළවළු එත ම < >	මකර ත ව ස < >	බැදස අර තාපල සක ග ර ව සමග බ ව සක ව ස ප ස ව ර ප ර වැට ම < >	සම ප ර ඡා ත ර ක පස වා සමග න ර මාග බ ල ග න ස < >	ව ප ස එක ක ක ව න ව ප ර ස
	ව කල පය ය	තක කාල පස වා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පස වා සමග < >	තක කාල පස වා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පස වා සමග < >	තක කාල පස වා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පස වා සමග < >	තක කාල පස වා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පස වා සමග < >	තක කාල පස වා නැව ම ගදෙර හැද තක කාල ස ස පනෙ පස වා සමග < >
		එළවළු දකෙක සහ නැව ම ව බ ක කළ පාන සමග උණ ස ම කැම ප ළ ගන වන ලැබ				
ව කල පය	ව කල පය	ව ස සහ තක කාල පස න < >	ව නා සහ ව ස පස න ද ය ව ම	ර ස ව ව කක ප ව වා ප කව	ව ස සහ තක කාල ව ස ව < >	ව ස පස න < >
	ව කල පය	ව ස සහ ව ව ව	හැම සහ ව ව ව	ව ස සහ ව ව ව	ව නා මෙය න ස සහ ව ව ව	හැම සහ ව ව ව
		වලෙ කැම ම ග ර සලාද සමග ප ළ ගන වන ලැබ				
ආය න පස	ක මඩ ක ක්ක සක න වැන ලා පනෙ න	සීව ක ක	ස ව ර බෙර ඡ ව ක ක ම ස	ව කලව බ ර ව න	ව කලව අස ස ක ර ම	



ද නපතා ප ළ ගන වන ලද බ ක කළ අර තාපල ව ප ස න ර මක සමග < >



ද නපතා ලබා ගත හැක ය නැව ම පලන ර සලාද ය ගව සහ ජලය


< >
< >
< >
< >
< >
< >




වසන තයග ම හානය මනෙ ව

වන සත ය

		සි දා	අගහර වාදා	බදාදා	බ රහස පත න දා	සි ක රාදා
ව කල පය ය	ව කල පය	අර තාපල ක ඤ ඤ සමග ව ස සහ තක කාල ප සා <	බදාද අර තාපල සහ ග ර ව සමග ගැමින ර ස ව කරක න	සම ප ර ඡා ත ර ග පැස වා සමග බදවල පැවරා බ ල ග ත ස	ක ක ල මස සහ එළවල ක මා සමග සම ප ර ඡා ධාන ය බත < >	ව ප ස සමග දක ඡා බදාද ක ක ල මස
	ව කල පය	වකෙ ස මකෙ ස එළවල පැස වා සම ප ර ඡා ධාන ය සහල සමග < >	බදාද අර තාපල සහ ග ර ව සමග බදාද ක ව න <	සම ප ර ඡා ධාන ය බත සමග එළවල ක මා < >	මකර න ව ස < >	ව ප ස එක ක ස පාඤ ඤ මම ලව එකක <
	ව කල පය ය	තක කාල පැස වා නැව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පැස වා සමග < >	තක කාල පැස වා නැව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පැස වා සමග < >	තක කාල පැස වා නැව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පැස වා සමග < >	තක කාල පැස වා නැව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පැස වා සමග < >	තක කාල පැස වා නැව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පැස වා සමග < >
		එළවල දකෙක සහ නැව ම ව බ ක කළ පාන සමග උණ ස ම කැම ප ළ ගන වන ලැබ				
ව කල පය	ව කල පය	ව ස පැන න <	ර ස ව ගැමි න ප ව වා ප කව	ව නා සහ ව ස පැන න ද යව ම	ව ස සහ තක කාල පැන න <	ව ස පැන න <
	ව කල පය	ව නා සහ ස ව ව ක න සැන බ ව ව <	ව ස පැන බ ව ව <	ව ස පැන බ ව ව <	ව නා සහ ස ව ව ක න සැන බ ව ව <	හැම සැන බ ව ව <
		බලෙ කැම ම ශ ර සලාද සමග ප ළ ගන වන ලැබ				
දීප් ත් පස	කසෙලෙ ඕට කටගැස ම	ලමන ක ක	කැරමල ම ස	ව කලව බ රව න	ස ව ර බෙර අස ස ක ර ම	



ද නපතා ප ළ ගන වන ලද බ ක කළ අර තාපල ව ප ංස ත ර මක සමග < >



ද නපතා ලබා ගත හැක ය නැව ම පලන ර සලාද ය ගව සහ ජලය

< න ර මාංශ
VE ව ගන
< කල සහ ක මාළ
පලන ර
සම ප ර ඡා ධාන ය
ප ෂණව ද න ග ත ර ම

විසන් කියම ම හානිය මනෙ ව

වන සත ය

		සි දා	අගහර වාදා	බදාදා	බ රහස පත න දා	සි ක රාදා
ව කල පය ය	ව කල පය	ව ස සහ තක කාල ප සා බාබක ය අර තාපල ක ඤ ඤ සමග <	ර ස ව ව කක ර ස ව අර තාපල සහ ග ර ව සමග <>	ස ද ල න පාන සමග ලසන < >	අර තාපල ක ඤ ඤ සමග ද්විස ප රා උදුසන ආහාරය	ව ප ස සමග මාළ අඟ ල
	ව කල පය	බාබක ය අර තාපල ක ඤ ඤ සමග ව ගන ම ව බ ල බුහව	සම ප ර නා වාන ය බත සමග ව ස බ ව බ ර ව < >	අර තාපල ක ඤ ඤ සමග ව ස සහ තක කාල ක ව ව <	සම ප ර නා වාන ය බත සමග එළවළු ක මා < >	ව ප ස එක ක ක ව න ව පර ස
	ව කල පය ය	තක කාල පය වා තව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පය වා සමග < <	තක කාල පය වා තව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පය වා සමග < <	තක කාල පය වා තව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පය වා සමග < <	තක කාල පය වා තව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පය වා සමග < <	තක කාල පය වා තව ම ගදෙර හද තක කාල ස ස පනෙ පය වා සමග < <
එළවළු දකෙක සහ නැව ම ව බ ක කළ පාන සමග උණ ස ම කෑම ප ළ ගන වන ලැබ						
ව කල පය	ව කල පය	ව ස පන න <	ර ස ව ව කක ප ව වා ප කව	ව ස සහ තක කාල පන න	ව ස පන න <	ව ස සහ තක කාල පන න <
	ව කල පය	ව කා සහ ස ව ව ක න සුන ව ව ව	ව ස පන ව ව ව	හැම සුන ව ව ව	ව කා සහ ස ව ව ක න සුන ව ව ව	හැම සුන ව ව ව
විලෙ කෑම ම ග ර සලාද සමග ප ළ ගන වන ලැබ						
දීන න පය	ක මඩ ක ඤ ඤ සහ න කස වඩ කව පාන	කෑ ල පැහැන සීර දම් අලකෙ ස ළ ස ප න ප කස වඩ ක ක	ව කලව ම ස	ව කලව ග ලප දක	ව කලව ග ලප දක	වැන ලා අස ස ක ර ම



ද නපතා ප ළ ගන වන ලද බ ක කළ අර තාපල
ව ප ස න ර මක සමග



ද නපතා ලබා ගත හැක ය
තව ම පලන ර සලාද ය ගව සහ පලය



- න ර මාංශ
- ව ගන
- කල සහ ක මළ
- පලන ර
- සම ප ර නා වාන ය
- ප ෂණව ද න ග ත ර ම