



Madrasa Talimul Quran Tokyo ■ مَدْرَسَةُ تَعْلِيمِ الْقُرْآنِ تَاكْيَا

Weekly Meal Plan

Breakfast সকাল	Lunch দুপুর	Afternoon snack বিকাল	Dinner রাত
Bread/corn flux/Noodles + Milk + Banana + Egg (ব্রেড/কনফ্লেক্স/নুডলস+দুধ+কলা+ডিম)	meat/fish/chicken/egg + Salad + veg + soup + fruit গোস্ত/মাছ/সবজি/ডিম+সালাদ+সবজি +ভর্তা+ডাল+ ফল	Snack (নাস্তা)	meat/fish/chicken/egg+ Salad + veg + soup + fruit গোস্ত/মাছ/সবজি/ডিম+সালাদ+সবজি+ভর্তা +ডাল+ফল

