






ሁሉም ዳቦ ከሙሉ ስንዴ (ሆል ግሬይን) የተዘጋጀ ነው። ሁሉም ምግብ ከወተትና እርጎ ጋር ይቀርባል። ሁሉም ጭማቂ ከመቶ በመቶ ፍራፍሬ የተዘጋጀ ነው።

ሰኞ	ማክሰኞ	ዕሮብ	ሃሙስ	አርብ
<p>1) ትኩስ: የአሳ ፍሊቶ፣ የቲማቲም ወጥ፣ ሩዝ፣ የጥቅል ጎመን ጉቃያ፣ ዳቦ፣ አፕል (ፖም)።</p> <p>ቀዝቃዛ: መኮሮኒ በዶሮ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ቲማቲም፣ ዳቦ፣ የተፈጨ አፕል።</p> <p>አትክልት: ቶፋ በአትክልት፣ የቲማቲም ወጥ፣ ሩዝ፣ የጥቅል ጎመን ጉቃያ፣ ዳቦ፣ የተፈጨ አፕል።</p>	<p>2) ትኩስ: የበሬ ሥጋና ቺዝ በርገር፣ ድንች፣ አረንጓዴ አተር፣ የስንዴ ዳቦ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የባህር ምግብና ፓስታ ሰላጣ፣ የካሮትና ዘቢብ ሰላጣ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ ዳቦ።</p> <p>አትክልት: ላይክትክልት በርገር በቺዝ፣ ድንች፣ አረንጓዴ አተር፣ የስንዴ ዳቦ።</p>	<p>3) ትኩስ: ዶሮ፣ ሩዝ፣ አረንጓዴ አተር፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p> <p>ቀዝቃዛ: ሳልመን በቲማቲም ሱጎ፣ ሰላጣ፣ የተቀላቀለ አትክልት፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ ሩዝ፣ አረንጓዴ አተር፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p> <p>የሾርባ ቀን: ቲማቲም አትክልት።</p>	<p> ትኩስ: የአሳማ ሥጋ፣ የተፈጨ ድንጭ ካሮት፣ አተር፣ የበቆሎ ዳቦ።</p> <p>ቀዝቃዛ: ፓስታ በዶሮ ሥጋ፣ ሸንብራ፣ ቲማቲም፣ ዳቦ።</p> <p>አትክልት: አትክልት አተር በቲማቲም፣ የተፈጨ ድንች፣ ካሮት፣ አተር፣ የበቆሎ ዳቦ።</p>	<p>5) ትኩስ: የበሬ ሥጋ፣ የሥኳር ድንች፣ ቅስጣ፣ በቆሎ፣ ብስኩት፣ ፔር።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተርኪ ሥጋ በቺዝ፣ ሩዝ፣ የቲማቲም ሰላጣ፣ ኩክምበር፣ ዳቦ፣ ፔር።</p> <p>አትክልት: ሺጋን ሳልሰቢሪ ስቴክ እና መረቅ፣ የተጠበሰ ስኳር ድንች፣ ስፒናች፣ በቆሎ፣ ብስኩት፣ ሙሉ ፔር።</p>
<p>8) ትኩስ: የዶሮ ፓርሜሳን፣ ፓስታ በስልስ፣ የጣሊያን አትክልት፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ነጭ ሸንኩርት፣ ዳቦ፣ ሙሉ አፕል።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተጠበሰ ቱና እና ፓስታ በሰላጣ፣ የአረንጓዴ አተር ሰላጣ፣ የተቀላቀለ ቲማቲም፣ ጥቅል፣ ሙሉ አፕል።</p> <p>አትክልት: የፓስታ ላዛኛ፣ የጣሊያን አትክልት፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ነጭ ሸንኩርት፣ ዳቦ፣ ሙሉ አፕል።</p>	<p>9)  ትኩስ: የተጠበሰ የአሳማ ስጋ፣ የህፃን የተጋገረ ድንች፣ ኮል፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ጥቅል፣ የተከተፈ ፒች።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተጠበሰ ዶሮ፣ አረንጓ ሰላጣ፣ የተቀላቀለ ብርኮሊ፣ የተከተፈ ፒች።</p> <p>አትክልት: የአትክልት በርገር በአትክልት መረቅ፣ ድንች፣ አክራ እና ቲማቲም፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ጥቅል፣ የተከተፈ ፒች።</p>	<p>10) ትኩስ: የስጋ ሎፍ፣ የተፈጨ ድንች፣ ካሮት፣ ኮላርድ አረንጓዴ፣ ጥቅል፣ የተከተፈ ፒር</p> <p>ቀዝቃዛ: የካሊፎርኒያ የዶሮ ሰላጣ ከአልመንድና ወይን ጋር፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ብርኮሊ፣ ሳንድዊች ጥቅል፣ የተከተፈ ፒር።</p> <p>አትክልት: የሺጋን ስጋ፣ የተፈጨ ድንች፣ አረንጓዴ አትክልት፣ ጥቅል፣ የተከተፈ ፒር።</p>	<p>11) ትኩስ: የተጋገረ ፍሎንደር፣ የዱር ሩዝ፣ ኬል፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ሳንድዊች።</p> <p>ቀዝቃዛ: የክራብ ፓስታ ሰላጣ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ የካሮት ዘቢብ ሰላጣ፣ ጥቅል።</p> <p>አትክልት: ቶፋ እና የጥቁር ባቄላ መረቅ፣ ቡናማ ሩዝ፣ ኬል፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ሳንድዊች።</p>	<p>12) ትኩስ: መኮሮኒ እና አይብ በተጠበሰ ዶሮ እና በርበሬ፣ የብሩሰል ቡቃያ፣ በቆሎ፣ የፓርከር ጥቅል፣ የተከተፈ እንጆሪ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተጠበሰ የበሬ ስጋ፣ የግሪክ ድንች ሰላጣ (ማዮኒስ ሳይጨመር)፣ የተከተፈ ቢትስ፣ ሳንድዊች፣ የተከተፈ እንጆሪ።</p> <p>አትክልት: መኮሮኒ እና አይብ በተጠበሰ ዶሮ እና በርበሬ፣ የብሩሰል ቡቃያ፣ በቆሎ፣ የፓርከር ጥቅል፣ የተከተፈ እንጆሪ።</p>
<p>15) ትኩስ: ዶሮ፣ ፓስታ በሎሚ ዲል ሰስ፣ የተጠበሰ ካሮት፣ የግሪክ አይነት አረንጓዴ ባቄላ፣ ፒታ ዳቦ፣ ሙሉ ብርቱካን።</p> <p> ቀዝቃዛ: ሳልሞን ኒኮይዝ (በግማሽ ከተቀላቀለ እንቁላል፣ ቲማቲም፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ የተቀላቀለ ለጋ ካሮት፣ ኪያር እና ጥቁር የወይራ ዘይት ጋር)፣ ፒታ ዳቦ፣ ሙሉ ብርቱካን።</p> <p>አትክልት: ዶሮ፣ አርዘ ፓስታ ከሎሚ ዲል ሰስ ጋር፣ የተጠበሰ ካሮት፣ የግሪክ አይነት አረንጓዴ ባቄላ፣ ፒታ ዳቦ፣ ሙሉ ብርቱካን።</p>	<p>16) ትኩስ: የበሬ ስጋ ወጥ በአትክልት፣ ስንዴ፣ አትክልት፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ጥቅል።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተጠበሰ ዶሮ፣ ስንዴ፣ የተቀላቀለ የቲማቲም ሰላጣ፣ የተቆራረጠ ኩክምበር፣ ጥቅል።</p> <p>አትክልት: የሺጋን የበሬ ወጥ በአትክልት፣ ስንዴ፣ የካፕሪ አትክልት፣ ጥቅል።</p>	<p>17) ትኩስ: የተጠበሰ ፍሎንደር፣ ሞቅ ያለ የፋሮ ሰላጣ፣ አረንጓዴ አተር፣ የተቀላቀለ ቲማቲም፣ ጥቅል፣ የአፕል ሰስ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የሚያቃጥል የዶሮ ሰላጣ፣ የዱር ሩዝ ሰላጣ፣ የተቀላቀለ የቲማቲም ሰላጣ፣ የኩካምበር ቁርጥራጭ፣ ጥቅል፣ የአፕል ሰስ።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ በበርበሬ የታሸ አይብ እና ምስር፣ ሞቅ ያለ የፋሮ ሰላጣ፣ የተቀላቀለ ቲማቲም፣ ጥቅል፣ የአፕል ሰስ።</p> <p style="text-align: center;">የልደት የካፕ ኬክ!</p>	<p>18)  ትኩስ: የበሬ ባርቤኪው፣ ድንች፣ አክራ ከቲማቲም ጋር፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ጥቅል።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተጠበሰ ዶሮ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ የተቀላቀለ ብርኮሊ፣ ጥቅል።</p> <p>አትክልት: በበሬ ስጋ የሺጋን ባርቤኪው አሰራር፣ ድንች፣ አክራ እና ቲማቲም፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ጥቅል።</p>	<p>19) ትኩስ: ዶሮ፣ የሜክሲኮ አረንጓዴ ሩዝ፣ ጥቁር ባቄላ፣ የተከተፈ ካሮት፣ ቶርቲላ፣ የፍራፍሬ ኮከቴል።</p> <p>ቀዝቃዛ: የእንቁላል ሰላጣ፣ ሳንድዊች፣ የቁሳር ሰላጣ፣ ኮሊሰሎው፣ የፍራፍሬ ኮከቴል።</p> <p>አትክልት: የሺጋን ዶሮ፣ የሜክሲኮ አረንጓዴ ሩዝ፣ ጥቁር ባቄላ፣ የተከተፈ ካሮት፣ ቶርቲላ፣ የፍራፍሬ ኮከቴል።</p>

<p>22) ትኩሱ: አሳ፣ የስንዴ ቁጣ፣ አረንጓዴ ቅጠል፣ የተከተፈ ፒር።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተጠበሰ የበሬ ስጋ በሙሉ እህል ጥቅል፣ የድንች ሰላጣ፣ የቁሳር ሰላጣ፣ የተከተፈ ፒር።</p> <p>አትክልት: የተቀቀለ ምስር እና የቪጋን ዶሮ፣ የሙሉ እህል ጥቅል፣ ኮልሰላው፣ የተከተፈ ፒር።</p>	<p>23) ትኩሱ: ዶሮ፣ የዱር ሩዝ፣ ለጋ ካሮት፣ አረንጓዴ ባቄላ።</p> <p> ቀዝቃዛ: የአሳማ ስጋ በድንች፣ የድንች ሰላጣ፣ ለጋ ካሮት።</p> <p>አትክልት: የቪጋን ዶሮ፣ የዱር ሩዝ፣ ለጋ ካሮት፣ አረንጓዴ ባቄላ።</p>	<p>24) ትኩሱ: የበሬ ስጋ፣ የድንች ቁርጥራጭ፣ አትክልት፣ የድንች ጥቅል፣ ሙሉ አፕል።</p> <p>ቀዝቃዛ: በሎሚ የታሸ ፓስታ ሰላጣ ከተጠበሰ ዶሮ ጋር፣ የተከተፈ ባቄላ፣ ጥቁር ባቄላ እና የበቆሎ ሰላጣ፣ የቆሎ ዳቦ፣ ሙሉ አፕል።</p> <p>አትክልት: የቪጋን የበሬ ስጋ፣ የድንች ቁርጥራጭ፣ አትክልት፣ የድንች ጥቅል፣ ሙሉ አፕል።</p>	<p>25) ትኩሱ: ዶሮ ከአትክልት ጋር፣ ሩዝ፣ ስፒናች፣ ጥቅል።</p> <p>ቀዝቃዛ: የጎጆ አይብ እና የእንቁላል ሰላጣ (ማዮኔስ አይጨመርም)፣ በሙሉ እህል የተሰራ ፓስታ ሰላጣ፣ የእስፒናች ሰላጣ፣ የካሮት - ዘቢብ ሰላጣ፣ ጥቅል።</p> <p>አትክልት: አትክልት እና ቶፋ፣ ሩዝ፣ ስፒናች፣ ከሙሉ እህል የተሰራ ጥቅል።</p>	<p>26) ትኩሱ: የሰጋ ላዛኛ፣ ብሮኮሊ፣ የሰም ባቄላ፣ ዳቦ፣ ሙሉ ብርቱካን።</p> <p>ቀዝቃዛ: ሳልሞን አሳ፣ ሳንድዊች፣ የቁሳር ሰላጣ፣ የቲማቲም ቁርጥራጭ፣ ሙሉ ብርቱካን።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ላዛኛ፣ ብሮኮሊ፣ የሰም ባቄላ፣ ዳቦ፣ ሙሉ ብርቱካን።</p>
<p>29) አለምን ይቅመሱ</p> <p>ትኩሱ: ዶሮ፣ ቡናማ ሩዝ፣ ስፒናች፣ አበባ ጎመን፣ ዳቦ፣ የተከተፈ ማንጎ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የሀንድ አይነት ቆሮሶ አሳ፣ ካሮት - ሰናፍጭ፣ የኩካምበር - እርጎ ሰላጣ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ የተከተፈ ማንጎ።</p> <p>አትክልት: የቪጋን ቶፋ፣ ስፒናች፣ አበባ ጎመን፣ ዳቦ፣ የተከተፈ ማንጎ።</p> <p>እንኳን ወደ ሀንድ በሰላም መጣችሁ!</p>	<p>30) ትኩሱ: በሎሚና ቃሪያ የታሸ ቆሮሶ አሳ፣ ግኖቹ ከክሬም ሶስ ጋር፣ የሰም ባቄላ፣ የካሊፎርንያ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የቱርክ ኩዊኖ ሰላጣ፣ ጥቁር ባቄላ እና የበቆሎ ሰላጣ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ብስኩት።</p> <p>አትክልት: የቪጋን ሎሚ - ቃሪያ እና ዶሮ፣ ግኖቹ ከክሬም ሶስ ጋር፣ የሰም ባቄላ፣ የካሊፎርንያ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ።</p>	