

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


ሰኞ

ማክሰኞ

ዕርብ

ሃሙስ

አርብ

<p>የምግብ ሥረዓት ማስታወሻ: "የምግብ ፍላጎትን ለተርኪና አብረው ለሚበሉ ምግቦች ሲሉ አይቆጥቡ። ለምስጋና ቀን እራት ተርቦ መቅረብ ከመጠን በላይ ለመብላት ይዳርጋል። ከመጠን ያለፈ እንዲመገቡ እንዳያደርጉት፤ እንደ ፍራፍሬ፣ እርጎ፣ ወይም አንድ እጅ ለውዝ ያሉ ጤናማ የመክሰስ አይነቶች አስቀድመው በመመገብ ብዙ የመብላት ፍላጎትን በመጠኑ ይቀንሱት። ይሁን እንጂ፣ ልክ ሰላጣ መብላትና መሮጥ በአንድ ቀን ክብደት እንዲቀንሱ እንደማያደርጉት ሁሉ፣ አንድ ሙሉ ቁርጥ ፓይ መብላት፣ በአንድ ቀን ክብደት እንዲጨምሩ አይደርግም። በማስተዋል ይመገቡ፣ እንዲሁም ስለ ምግብ፣ ቤተሰብ፣ በአንድነት ስለመሰባሰብ ያመስግኑ፣ የበዓላት ትርጉም ይሄው ነው።" Tara Joyce, RD.</p>				
<p>4) ትኩሱ: የበሬ ሥጋ በባቄላ፣ የበሬ ሥጋ በባቄላ፣ ድንች፣ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ ሐብሐብ (ወተርሜሊን)፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የቶኖና ፓስታ ሰላጣ፣ የአተር ሰላጣ፣ ቲማቲም፣ የበቆሎ ዳቦ፣ ሐብሐብ (ወተርሜሊን)፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: አትክልት በባቄላ፣ ድንች፣ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ ሐብሐብ (ወተርሜሊን)፣ ወተት።</p>	<p>5) ትኩሱ: የአሳ ታኮ በሰላጣ፣ ሩዝ፣ ባቄላ፣ ጥቅልጎምን በአጭቶ፣ ቶርቲያ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>ቀዝቃዛ: ተርኪ በቸዝ፣ ዳቦ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ ኩኩምበር፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>አትክልት: የቶፉ ታኮ ሰላጣ፣ ሩዝ፣ ባቄላ፣ ጥቅልጎምን በአጭቶ፣ ቶርቲያ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p>	<p>6) ትኩሱ: የዶሮ እግር፣ ሩዝ፣ ጎመን፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋ፣ ሰላጣ በቲማቲም፣ ዳቦ፣ ቀይሥር፣ የጎመንና ክራንቤሪ ሰላጣ፣ ካሮት፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ፣ ወተት ።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ጥብስ፣ ሩዝ፣ ጎመን፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ፣ ወተት።</p>	<p>7) ትኩሱ: የሥጋ ሎፍ፣ የተፈጨ ድንች፣ ጥቅልጎምን፣ የባቄላ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮና የመከሮኒ ሰላጣ (ማዮኔዝ የሌው)፣ ሰላጣ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ሎፍ፣ የተፈጨ ድንች፣ ጥቅልጎምን፣ የባቄላ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p>	<p>8) ትኩሱ: የዶሮ ካቻቶሬ፣ ፓስታ በሱጎ፣ አትክልት፣ እስፒናች፣ ዳቦ፣ ፔር፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የበሬ ሥጋ በቸዝ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ አትክልት በከሬም፣ ብሮኮሊ፣ ፔር፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ካቻቶሬ፣ ፓስታ በሱጎ፣ አትክልት፣ እስፒናች፣ ዳቦ፣ ፔር፣ ወተት።</p>
<p>11) </p>	<p>12) ትኩሱ: የዶሮ ባርብኪው፣ የተፈጨ ስኳርድንች፣ ሰላጣ፣ የበቆሎ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የእንቁላል ሰላጣ፣ የመከሮኒ ሰላጣ፣ የእስፒናች ሰላጣ፣ የካሮትና ዘቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ባርብኪው፣ የተፈጨ ስኳርድንች፣ ሰላጣ፣ የበቆሎ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p>	<p>13) ትኩሱ: ዶሮ፣ ሩዝ፣ አረንጓዴ አተር፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮና ዘቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ የድንች ሰላጣ፣ ኩኩምበር፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ ሩዝ፣ አረንጓዴ አተር፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ፣ ወተት።</p>	<p>14) ትኩሱ: የበሬ ሥጋ፣ የተቀላቀለ ድንች፣ እስፒናች፣ የአፕል ሰላጣ፣ ዳቦ፣ ብርቱካን፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የባህር ምግብና ፓስታ ሰላጣ፣ ቀይሥር፣ የአፕል ሰላጣ፣ ዳቦ፣ ብርቱካን፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ የተቀላቀለ ድንች፣ እስፒናች፣ የአፕል ሰላጣ፣ ዳቦ፣ ብርቱካን፣ ወተት።</p>	<p>15) ትኩሱ: የበሬ ሥጋ ላዛኛ፣ ብሮኮሊ፣ ባቄላ፣ የዶረቀ ዳቦ፣ ብርቱካን፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ ሰላጣ፣ የካሮትና ዘቢብ ሰላጣ፣ ብርቱካን፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ላዛኛ፣ ብሮኮሊ፣ ባቄላ፣ የዶረቀ ዳቦ፣ ብርቱካን፣ ወተት።</p>

<p>18) ትኩሱ: የበሬ ሥጋና ቺዝ በርገር፣ ድንች፣ ጎመን፣ የተቀላቀለ አትክልት ሰላጣ፣ ዳቦ፣ ሐብሐብ፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: ቲማቲም በቺዝ፣ የተቀላቀለ አትክልት ሰላጣ፣ ዳቦ፣ ሐብሐብ፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ቺዝ በርገር፣ ድንች፣ ጎመን፣ የተቀላቀለ አትክልት ሰላጣ፣ ዳቦ፣ ሐብሐብ፣ ወተት።</p>	<p>19) ትኩሱ: ዶሮ፣ ሥኳር ድንች፣ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የሳልመን ሰላጣ፣ እስፒናች በወይን፣ የበቆሎና ቃርያ ሰላጣ፣ ፒታ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ ሥኳር ድንች፣ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p>	<p>20) ትኩሱ: ሳልመን በቲማቲምና ዙኪኔ፣ የእርዘ ፓስታ በነጭ ሰስ፣ አተር፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ናን ዳቦ፣ አፕል በቀረፋ፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ሥጋ፣ የሩዝ ሰላጣ፣ የቲማቲም ሰላጣ፣ ኩክምበር፣ የናን ዳቦ፣ አፕል በቀረፋ፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: አትክልት ቺዝና ምስር የተሞላበት ቃርያ፣ ትኩስ የፋሮ ፓስታ ሰላጣ፣ አተር፣ ዙኪኔ፣ የናን ዳቦ፣ አፕል በቀረፋ፣ ወተት።</p> <p>***የልደት ኪክ***</p>	<p>21) ትኩሱ: የዶሮ ፓይ፣ ሩዝ፣ እስፒናች፣ የካሮትና ዘቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋ፣ የእርዘ ፓስታ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ፓይ፣ ሩዝ፣ እስፒናች፣ የካሮትና ዘቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p>	<p>22) ትኩሱ: የባርብኪው ጥብስ፣ የተቀቀለ ድንች፣ አተር፣ ካሮት፣ ዳቦ፣ ፔር፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ሰላጣ፣ የፓስታ ሰላጣ፣ የቲማቲም ሰላጣ፣ ኩክምበር፣ ዳቦ፣ ፔር፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ባርብኪው ጥብስ፣ የተቀቀለ ድንች፣ አተር፣ ካሮት፣ ዳቦ፣ ፔር፣ ወተት።</p>
<p>25) ትኩሱ: የአሳ ዓይነት ያለጨው፣ የተከካ ሳንዴ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ እስፒናች፣ ዳቦ፣ አፕል፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋ በቺዝ፣ የድንች ዳቦ፣ የድንች ሰላጣ ያለማዮኔዝ፣ ሰለሬ፣ አፕል፣ ወተት ።</p> <p>አትክልት: ቶፋ ያለጨው፣ የተከካ ሳንዴ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ እስፒናች፣ ዳቦ፣ አፕል፣ ወተት።</p>	<p>26) ትኩሱ: የአሳማ ሥጋ፣ ሩዝ፣ ጎመን፣ የተቀላቀለ አትክልት፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ሰላጣ፣ የእርዘ ፓስታ ሰላጣ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ ኩክምበር፣ ዳቦ።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ከሬ ሰላጣ፣ የእርዘ ፓስታ ሰላጣ፣ የጋቄላ ሰላጣ፣ ኩክምበር፣ ዳቦ፣ እርጎ፣ ጭማቂ።</p>	<p>27) ትኩሱ: ተርኪ በመረቅ፣ የቅመም እስታፊንግ፣ ባቄላ፣ ካሮት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ አፕል፣ ወተት።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋ በአናናስ፣ የቲማቲም ሰላጣ፣ የስኳር ድንች ሰላጣ፣ ዳቦ፣ አፕል፣ ወተት።</p> <p>አትክልት: አትክልት በመረቅ፣ የቅመም እስታፊንግ፣ ባቄላ፣ ካሮት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ አፕል፣ ወተት።</p> <p>***መልካም የምስጋና ቀን***</p>	<p>28)</p> 	<p>29)</p> 