

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada dayrta 2020

Todobaad ka 1 todobaad yada 31, 37, 43, 49

	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac	Mushaari shoofaan orgaanik ah miro la shiiday khudrad-xididdaaley gabalgab ah	Mushaari shoofaan Mushaari qamadi ka sameysan furuut la shiiday furuut gabalgab ah	Yugur orgaanik ah oo aan dhadhanka laheyn iyo khudaar iyo qamadi la isku shiiday rooti jilicsan	Rooti madow mindhicir beer iyo hilib lagu gufeeyay kakaaw cadad khudrad-xididdaaley	Bariis iyo furuut rooti jilicsan furuut gabalgab ah
Qado	Hilib-makarooni la foorneeyay L S K iyo M S ansalaato Khudaar diirran	Maraqaa xididdaaley iyo kalkuna ama turkey M G N S K khudaar xalleef rooti madow Furuut iyo faarka caanaha L G K	Malawax koosto ka sameysan L baradho qooshan L G K miraha buwooluka oo la ridqay ukun rooti jilicsan ansalaato	Hilib digaag lagu sameeyay xawaash kaari L G N S K bariis madow ama xashirtiisa qaba ansalaato	Kalluunka hilibka cas oo muufaysan ansalaato
Cunto dhireed	Baasto- khudaar foorneysan (sooya) L K	Digirta Kik-maraq qumbe M G K VEG	Malawax koosto ka sameysan L	Khudaar ka sameysan quorn iyo kaari LG	Khudaar –digir la muufeeyay L G K
Cunto fudud	Ansalaato iyo furuut rooti jilicsan	Biiiraka karooto lagu dubay ukun la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef/gabalgab	Mushaari miro ka sameysan miro	Si waafaqsan caadada guriga (tus. xeero khudaar iyo furuut ah, suugada wax lagu daarto, rooti)	Sabaayad farmaajo cadad khudrad-xididdaaley

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la socdo rootiga qallalan. khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan heer 4aad

Waa suurtagal in isbeddel ku yimaado badeecada iyo habboonaantiisa. Ka hubi markasta macluumaadka ku habboonaanshaha goobta shaqada

C L caano kuma jiraan
L M laktoos ma lahan
L Y waxaa ku jira wax kayar 1g oo laktoos ah/100 g
U K ukun kuma jirto
FE G wuxuu ku habboon yahay cuntada aan xoolaha laga keenin

H L hilib lo'aad kuma jiro
H D hilib doofaar kuma jiro
G guluteen kuma jiro, wuxuu ku habboon yahay cuntada dadka uu borotiinka firileydu dhibo

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada dayrta 2020

Todobaad
ka 2
todobaad
yada 32,
38, 44, 50

	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac	Mushaari shoofaan orgaanik ah furuut la shiiday	Sabaayad hibil xalleef ah khudaar xalleef / -gabalgabal	boorashka cad rooti jilicsan Khudaar la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef ah	Khudaar iyo ukun shiilan rooti jilicsan cadad khudrad- xididdaaley	Mushaari shoofaan Mushaari ka sameysan 4 haruur miro
Qado	Suugo kebab M G S K Yugur aan dhadhan laheyn L G K bariis madow ama xashirtiisa qaba ansalaato	Digir iyo baasto lasaanyo L K rooti jilicsan ansalaato	Kalluun farmaajo lagu iidaamay L G N S K Kudhaar xididdaaley iyo baradho qooshan L G K ansalaato	Maraqa hibil shiidan M G S K rooti madow khudaar xalleef Furuut orgaanik ah	Busteeki digaag jilicsan M G N S K Yaanyo suugo ah L G N S K bariis iyo khudrad ansalaato
Cunto dhireed	Dheriga digirta iniinyaha ah ee Hindiya M G K VEG Yugur aan dhadhan laheyn L G K	Digir iyo baasto lasaanyo L K	Khudaar kuus-kuus ah L G K ama M G K VEG	Marqa shiidan ee baatraafka L K farmaajo	Busteeki khudaar ah (sooya) M G K VEG
Cunto fudud	Macmacaan miro ka sameysan rooti jilicsan farmaajo	Mushaar cusub oo xabuub orgaanik ah ka sameysay ama mushaari furuut ah gabalo furuut ah	Hilib dhuudhuub bur ku wareegsan yahay cadad khudrad-xididdaaley	Smoothie furuut ah rooti jilicsan furuut gabalgabal ah	Rooti madow kalluun tabadi la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef ah Cabitaanka guriga

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la
socdo rootiga qallalan.
khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo
cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag
la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay
Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan
heer 4aad

**Waa suurtagal in isbeddel ku
yimaado**
badeecada iyo habboonaantiisa.
**Ka hubi markasta macluumaadka
ku habboonaanshaha**
goobta shaqada

C L caano kuma jiraan
L M laktoos ma lahan
L Y waxaa ku jira wax kayar 1g oo
U K laktoos ah/100 g
FEK ukun kuma jirto
wuxuu ku habboon yahay
cuntada aan xoolaha laga
keenin

H L hilib lo'aad kuma jiro
H D hilib doofaar kuma jiro
G guluteen kuma jiro, wuxuu ku
M habboon yahay
cuntada dadka uu borotiinka
firileydu dhibo

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada dayrta 2020

Todobaad
ka 3
todobaad
yada 33,
39, 45, 51

ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac Mushaari ka sameysan 4 haruur o orgaanik ah furuut la shiiday khudaar xalleef / gababgabl ah	Mushaari cad miro cadad khudrad-xididdaaley	Yugur orgaanik ah oo aan dhadhanka laheyn iyo miro la shiiday rooti jilicsan khudaar xalleef ah	Boorash shoofaan orgaanik ah rooti jilicsan cadad khudrad-xididdaaley	Rooti kuuskuus farmaajo jilicsan oo qoyan khudaar xalleef / -gabalgabal
Qado Hilib-shiid iyo baradho shiidan oo foorneysan L G S K ansalaato Khudaar diirran	Maraq khudaar oo shiidan L G K Tofu orgaanik ah iyo galley lagu daray M G K VEG rooti madow khudaar xalleef ah Biiirako miro ku jiraan M	Kalkuna ama turkey ay ku jirto suugo macaan iyo dhanaan ah M G N S K bariis madow ama xashirtiisa qaba ansalaato	Khudaar – digir Kik oo la muufeyay L G K ansalaato rooti jilicsan	Kalluun dhuudhuub M N S K suugada tartar ka sameysan M G N S baradho qooshan L G K ansalaato
Cunto dhireed Khudaar iyo baradho shiidan oo foorneysan (soija) M G K VEG	Maraq khudaar oo shiidan L G K Tofu orgaanik ah iyo galley lagu daray M G K VEG	Khudrad xididdaaley iyo sooya dheri lagu kariyay M G K VEG	Khudaar – digir Kik oo la muufeyay L G K	Busteeki khudaar ah (sooya) M G K VEG
Cunto fudud Mushaari miro ka sameysan miro	rooti jilicsan Khudaar la ridqay oo wax la marsado furuut gabalgabal ah	Malawax karooto miraha buwooluka oo la ridqay cadad khudrad-xididdaaley	Cabitaanka furuut ah ciir orgaanik ah rooti madow, furuut gabalgabal ah	Si waafaqsan caadada guriga (tus. xeero khudaar iyo furuut ah, suugada wax lagu daarto, xabuub xashirteedi qabta)

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la socdo rootiga qallalan. khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan heer 4aad

Waa suurtagal in isbeddel ku yimaado badeecada iyo habboonaantiisa. Ka hubi markasta macluumaadka ku habboonaanshaha goobta shaqada

C L caano kuma jiraan
L M laktoos ma lahan
L Y waxaa ku jira wax kayar 1g oo laktoos ah/100 g
U K ukun kuma jirto
FEG wuxuu ku habboon yahay cuntada aan xoolaha laga keenin

H L hilib lo'aad kuma jiro
H D hilib doofaar kuma jiro
G guluteen kuma jiro, wuxuu ku habboon yahay cuntada dadka uu borotiinka firileydu dhibo

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada dayrta 2020

Todobaad
ka 4
todobaady
ada 34,
40, 46, 52

ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac Mushaarida qamadiga orgaanik ah miro la shiiday cadad khudrad- xididdaaley	Boorashka ka sameysan 4 haruur oo orgaanik ah rooti jilicsan furuut gabalgabal ah	Mushaari shoofaan orgaanik ah Maraq miro ka sameysan khudaar xalleef/ -gabalgabal	Rooti kuuskuus Khudaar la ridqay oo wax la marsado kakaaw khudaar xalleef ah	Miro iyo bariis rooti jilicsan, cadad khudrad-xididdaaley
Qado Digaag bolonyees ah M G N S K baasto madow ansalaato	Dheri khudaareedka Meksiko M G bariis madow ama xashirtiisa qaba rooti madow ansalaato	Busteeki kalluun ah M N S K/ Kalluun dhuudhuuban oo shiidan (kalluun xalleef) M G N S K suugo mayonees oo liin dhanaan leh M G N S baradho ansalaato	maraq digireed M G N K khudaar xalleef/ -gabalgabal rooti jilicsan Doolshe daawe L N S miro la ridqay	Baasto tabadiin la foorneeyay L N S K ansalaato
Cunto dhireed Suugada khudaarta ee digirta fasuulyada L G K	Dheri khudaareedka Meksiko M G	Khudrad dhuudhuub M K VEG	Maraq digirta oo khudaar ah M G K VEG	Digir-marakarooni foorneysay LK
Cunto fudud Furuut iyo faarka caanaha sabaayad	Mushaarida heedka oo orgaanik ah iyo miro la shiiday	rooti jilicsan hibil xalleef ah furuut gabalgabal ah	Biidsa bolonyees soja ah furuut gabalgabal ah	Si waafaqsan caadada guriga (2-3 badeeco tus. rooti ama rooti kuuskuus, ukun la ridqay oo wax la marsado / rooti cunto la dhexgeliyay, qaybta cusub)

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la
socdo rootiga qallalan.
khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo
cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag
la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay
Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan
heer 4aad

**Waa suurtagal in isbeddel ku
yimaado
badeecada iyo habboonaantiisa.
Ka hubi markasta macluumaadka
ku habboonaanshaha
goobta shaqada**

C L caano kuma jiraan
L M laktoos ma lahan
L Y waxaa ku jira wax kayar 1g oo
U K laktoos ah/100 g
FEG ukun kuma jirto
wuxuu ku habboon yahay
cuntada aan xoolaha laga
keenin

H L hibil lo'aad kuma jiro
H D hibil doofaar kuma jiro
G guluteen kuma jiro, wuxuu ku
M habboon yahay
cuntada dadka uu borotiinka
firileydu dhibo

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada dayrta 2020

Todobaad
ka 5
todobaad
yada 35,
41, 47, 53

ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac Mushaari shoofaan orgaanik ah furuut la shiiday cabitaan cusub	Boorash qamadi ah oo orgaanik ah sabaayad khudaar gabalgabal ah	Mushaari shoofaan orgaanik ah miro la shiiday Furuut gabalgabal ah	Boorash Firiley xabuub orgaanik ah laga sameeyay rooti jilicsan cadad khudrad- xididdaaley	rooti jilicsan ukun la ridqay oo xalleef ah khudaar xalleef ah
Qado Hilib kuus-kuus M K iyo M S K suugu bunni ah L N S K baradho ansalaato	Maraq digaag ka sameysan M G N S K rooti madow khudaar xalleef ah Miro iyo faarka caanaha	Baasto dheedheerta quorn wokki M ansalaato	Lasanya iyo kalluunka hilibka cas L N S K rooti kuuskuus ansalaato Khudaar diirran	suugada hilib dhuudhuubka M K baradho ansalaato
Cunto dhireed Falaafal kuus-kuus ah (digirta kik) M G K VEG ama M G	Maraq koosto ka sameysan L K ukun	Baasto dheedheerta quorn wokki M	Lasanyada digir iyo khudaar xididaaley ah L N S K	Suugada sooya ee dhuudhuuban M G K VEG
Cunto fudud Macmacaan furuut ka sameysan rooti jilicsan farmaajo	Yugur orgaanik ah ee aan dhadhanka laheyn iyo miro la shiiday rooti jilicsan	Mushaari bariis ah miro	Biiirako digaag/ biiirako khudaar ah furuut gabalgabal ah	Khudaar kuus-kuus ah khudaarta wax lagu daarto suugada wax lagu daarto

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la
socdo rootiga qallalan.
khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo
cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag
la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay
Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan
heer 4aad

**Waa suurtagal in isbeddel ku
yimaado
badeecada iyo habboonaantiisa.
Ka hubi markasta macluumaadka
ku habboonaanshaha
goobta shaqada**

C L caano kuma jiraan
L M laktoos ma lahan
L Y waxaa ku jira wax kayar 1g oo
U K laktoos ah/100 g
FEG ukun kuma jirto
wuxuu ku habboon yahay
cuntada aan xoolaha laga
keenin

H L hilib lo'aad kuma jiro
H D hilib doofaar kuma jiro
G guluteen kuma jiro, wuxuu ku
M habboon yahay
cuntada dadka uu borotiinka
firileydu dhibo

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada dayrta 2020

Todobaad
ka 6
Todobaad
ka 36,42,
48

ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac Mushaari shoofaan orgaanik ah miro la shiiday cadad khudrad- xididdaaley	Boorash shoofali ama mushaari cusub oo orgaanik ah rooti jilicsan khudaar xalleef ah	Mushaari cad miro la shiiday	Rooti kuuskuus farmaajo kakaaw cadad khudrad- xididdaaley	Boorash Firiley xabuub orgaanik ah laga sameeyay rooti jilicsan khudaar xalleef ah
Qado Suugada hilib shiidan M S K baasto madow ansalaato	Digaag-baradho foornaysan L G N S K ansalaato	Khudaar kuus-kuus ah L G K ama M G K VEG suugo caano dhanaan L G N S K rooti jilicsan baradho qooshan L G K ansalaato	Maraq kalluun L G N S K khudaar xalleef ah rooti madow Furuut orgaanik ah	Suugada digaaga iyo yaanyada M G N S K baradho ansalaato
Cunto dhireed Digir jariireedka bolonyees M G K VEG	Khudaar-digirta risotta M G K VEG	Khudaar kuus-kuus ah L G K ama M G K VEG	Maraqa khudaar digir ah M G K VEG	Korma khudaar ah tofu orgaanik ah M G K VEG
Cunto fudud Mushaari furuut ah gabalo furuut ah	Hilib doofaar ama khudaar wareegsan AMA rooti jilicsan hilib xalleef ah cadad khudrad-xididdaaley	Ismoothie miro ah rooti madow khudaar xalleef / -gabalgabal	Doolshe daawaha karootada ama doolshe daawe laga sameeyay miro la ridqay	Burgarka Fisuu

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la
socdo rootiga qallalan.
khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo
cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag
la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay
Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan
heer 4aad

**Waa suurtagal in isbeddel ku
yimaado
badeecada iyo habboonaantiisa.
Ka hubi markasta macluumaadka
ku habboonaanshaha
goobta shaqada**

C L caano kuma jiraan
L M laktoos ma lahan
L Y waxaa ku jira wax kayar 1g oo
U K laktoos ah/100 g
FEG ukun kuma jirto
wuxuu ku habboon yahay
cuntada aan xoolaha laga
keenin

H L hilib lo'aad kuma jiro
H D hilib doofaar kuma jiro
G guluteen kuma jiro, wuxuu ku
M habboon yahay
cuntada dadka uu borotiinka
firileydu dhibo