

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2020

Todobaadka 1 todobaadyada 1, 7, 13, 19	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac	Mushaari shoofaan orgaanik ah miro la shiiday khudaar gabalgabal ah	Boorash Firiley xabuub orgaanik ah laga sameeyay rooti furuut gabalgabal ah	Orgaanik mushaari qamadi ka sameysan furuut la shiiday khudaar xalleef/gabalgabal ah	Rooti madow mindhacir beer iyo hibil lagu gufeeyay kakaaw cadad khudrad-xididdaaley	Boorashka ka sameysan 4 haruur oo orgaanik ah rooti jilicsan khudaar xalleef / gabalgabal ah
Qado	Baasto tabadiin la foorneeyay L N S K ansalaato	Maraq xididdaaley iyo kalkuna ama turkey M G N S K khudaar xalleef ah rooti madow Tufaax iyo shoofaan la foorneeyay M K VEG suugo faniila ka sameysan L G K	Malawax koosto ka sameysan L baradho qooshan L G K miraha buwooluka oo la ridqay ukun rooti jilicsan ansalaato	Hilib-shiid iyo baradho shiidan oo foorneysan L G S K ansalaato	Hilib digaag lagu sameeyay xawaash kaari L G N S K bariis madow ama xashirtiisa qaba ansalaato
Cunto dhireed	Digir-marakarooni foorneysay LK	Maraq qudaareedka barbarooni M G K VEG farmaajada kuuskuus ah	Malawax koosto ka sameysan L	Khudaar iyo baradho shiidan oo la foorneeyay (soija) M G K VEG	Khudaar ka sameyay quorn iyo kaari L G
Cunto fudud	Ansalaato iyo furuut rooti jilicsan	Biiraka karooto lagu dubay ukun la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef/gabalgabal ah	Yugur orgaanik ah oo aan dhadhanka laheyn iyo miro la shiiday rooti jilicsan	Mushaarida buwooluka mushaari miro iyo firiley ka sameysan ama isagoo la isku qasay miro	Sabaayad baradho ka sameysan farmaajo cadad khudrad- xididdaaley

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2020

Todobaadka 2 todobaadyada 2, 8, 14, 20	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac	Mushaari shoofaan orgaanik ah furuut la shiiday	Boorash shoofaan oo orgaanik ah rooti furuut gabalgabal ah	boorashka cad rooti jilicsan Khudaar la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef ah	Sabaayad farmaajo jilicsan oo qoyan khudaar xalleef / -gabalgabal ah	Orgaanik 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 hilib shiidan M G S K rooti madow khudaar xalleef ah Furuut orgaanik ah	Busteeki digaag jilicsan M G N S K Yaano 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	Rooti madow kalluun tabadi la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef / gababgabl ah	Biirako bariis ku jiro ukun la ridqay oo wax la marsado cadad khudrad-xididdaaley	Mushaar cusub oo xabuub orgaanik ah ka sameysay ama mushaari furuut ah gabalo furuut ah	Hilib dhuudhuub bur ku wareegsan yahay Gabalo furuut ah

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2020

Todobaadka 3 todobaadyada 3, 9, 15, 21	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac	Mushaari ka sameysan 4 haruur o orgaanik ah furuut la shiiday khudaar xalleef / gababgabl ah	Boorash shoofaan oo orgaanik ah rooti jilicsan Gabalo furuut ah	Yugur orgaanik ah oo aan dhadhanka laheyn iyo khudaar iyo qamadi la isku shiiday rooti jilicsan khudaar xalleef ah	Mushaari cad miro cadad khudrad-xididdaaley	Boorash qamadi ah oo orgaanik ah rooti madow khudaar gabalgabal ah
Qado	Baasto- hilib shiidan oo la foorneeyay M S K ansalaato	Maraq khudaar shiidan L G K rooti madow Tofu orgaanik ah iyo galley lagu daray M G K VEG khudaar xalleef ah Biirako 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	Busteekiga badmaaxa M G S K ansalaato rooti jilicsan	Kalluun dhuudhuub M N S K suugoi tartar ka sameysan M G N S baradho qooshan L G K ansalaato
Cunto dhireed	Baasto isbageeti iyo khudaar foorneysan (sooya) M K VEG	maraq khudaar 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 la muufeeyay	Busteeki khudaar ah (sooya) M G K VEG
Cunto fudud	Mushaari miro ka sameysan miro	Sabaayad guriga ukun la ridqay oo xalleef ah cadad khudrad-xididdaaley	Malawax karooto miraha buwooluka oo la ridqay khudaar xalleef/gabalgabal ah	Cabitaanka furuut ah ciir orgaanik ah rooti madow, dhir dhalato ah oo wax la marsado	Biidso khudaar ah

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2020

Todobaadka 4
todobaadyada
4, 10 16, 22

	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 khudaar xalleef/gabalgabal ah	Mushaari shoofaan orgaanik ah Maraq miro ka sameysan khudaar xalleef/-gabalgabal ah	Rooti Khudaar la ridqay oo wax la marsado kakaaw cadad khudrad-xididdaaley	Boorash shoofaan oo orgaanik ah rooti jilicsan, farmaajo Gabalo furuut ah
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 (kalluun xalleef) ama dhuudhuuban 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 ah rooti jilicsan Doolshe daawe L N S miro la ridqay	Hilib-makarooni la foorneeyay L S K iyo M S ansalaato
Cunto dhireed	Suugada digirta sooya L G K	Dheri khudaareedka Meksiko M G	Khudrad dhuudhuub M K VEG	Maraq dugirta oo khudaar ah M G K VEG	Baasto- khudaar foorneysan (sooya L K
Cunto fudud	Furuut iyo faarka caanaha sabaayad	Mushaarida heedkaoo orgaanik ah iyo miro la shiiday	Biiirako iyo hilib shiidan / biirako khudaar ah khudaar gabalgabal ah	rooti jilicsan hilib xalleef 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)

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2020

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	Rooti jilicsan ukun la ridqay oo xalleef ah khudaar xalleef ah	Boorash Firiley xabuub orgaanik ah laga sameeyay rooti jilicsan cadad khudrad-xididdaaley	Mushaari cad miro la shiiday
Qado	Hilib kuus-kuus M K iyo M S K suugu bunni ah L N S K baradho qooshan L G K 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	Kalluunka hilibka cas oo muufaysan L G N S K rooti ansalaato	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	Khudaarta iyo digirta kik oo muufaysan L G K	Suugada sooya ee dhuudhuuban M G K VEG
Cunto fudud	Yugurka orgaanik ah ee aan dhadhanka laheyn iyo miro la shiiday rooti jilicsan	Rooti madow kalluun tabadi la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef ah	Mushaari bariis ah miro	Rooti hiblib xalleef ah cadad khudrad-xididdaaley	Macmacaan furuut ka sameysan rooti jilicsan farmaajo

Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2020

Today's 6 todobaadyada 6, 12, 18	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
Quraac	Mushaari shoofaan orgaanik ah furuut la shiiday	Boorash shoofali ama mushaari cusub oo orgaanik ah rooti jilicsan khudaar xalleef ah	Mushaari cad miro la shiiday	Rooti farmaajo kakaaw cadad khudrad-xididdaaley	Boorash Firiley oo orgaanik ah 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 bariis madow ama xashirtiisa qaba 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	Maraq khudaar digir ah M G K VEG	Korma khudaar ah tofu orgaanik ah M G K VEG
Cunto fudud	rooti jilicsan Khudaar la ridqay oo wax la marsado cadad khudrad-xididdaaley	Mushaari furuut ah gabalo furuut ah	rooti madow hibil xalleef ah khudaar xalleef / -gabalgabal ah	Si waafaqsan caadada guriga (tus. xeero khudaar iyo furuut ah, suugada wax lagu daarto, rooti)	Doolshe daawaha karootada ama doolshe daawe laga sameeyay miro la ridqay