

د دريو او ونيو مينو



زموږ د ډوډۍ مينو د
ډډکونکو لخوا کتل
شویده او اوس خوارا
مشهوره خواړه زموږ
په مينو کې شتون لري



زموږ د ډوډۍ مينو تغیر کوي. مهرباني وکړئ په یاد وساتئ چې ټول پر هیزانه خواړه موږ چمتو کولای شو



دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
پنیر او د رومیانو پتیزا له شنو نخوده سره V	د چرگ کباب شوی غوښه او وریخي له شني لوبیا سره	د چرگ کباب چې ې غورو پخ شوی وي له کباب شویو پټاتو او سبزیو سره	د غوږي د خوبني برگر له پټاتو او سبزیو سره	سره شوي ماهی له چپسو او لوبیا سره
ساسیج او پاسته له شنو نخوده سره V	پنیر لرونکې مکروني له شني لوبیا سره V	کورن ساسیج له کباب شویو پټاتو او سبزیو سره V	یوڅه ترخه لوبیا له وریجو او مکس سبزیو سره V	کورن برگر (د سبزیو برگر) له چپسو او لوبیا سره V
پخه لوبیا V	سبزی، سیمیان او قورمه/ساس V	پنیر او سلاد V	پخه لوبیا V	د ماهي غوښه له ساس سره ې V
هره ورځ موجود دي: اوبه، سلاد، وچه ږوږی، شیدي او تازه میوه				
کیک	د کنبري او نارنج کلچه 🍏	جمي جک	د میوې نرې مستې	تازه میوه 🍏

گرم خواړه

جاکټ پټایي

پیزرېټ

V سبزي 🐟 تنها ماهی 🌿 مکمل حبوبات 🍏 د کاربون ډېر کم تولید
 🍏 د تغذي تاکنه 🍏 د کاربون کم تولید 🍏

مور ژمن یو چې په مینو کې داسې خواړه ځای پرځای کړو چې په چاپیریال باندې اغیزې کم وي

د شنو غازونو دریمه هڅه له خواړو څخه جوړېږي



دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

د چرګ سینه له چپسو او لوبیا سره	د چرګ کباب له وریجو او سبزیو سره	د خنځیر کبابه شوې غوښه له کباب شوی پټاتو او سبزیو سره	ساسیج او کباب شوي پټاتي د خنځیر او غواپې ساسیج له شنو نخوده سره	پنیر او د رومیانو پیتزا له شني لوبیا سره
د سبزي خوروونکو ډېرز او چپس له چپس او لوبیا سره	مکروني او پنېر له رنگا رنگ سبزیو سره	د سبزي ساسیج له پټاتو او سبزیو سره	د پنېر او رومیانو پاستا له شنو نخود سره	د سبزیو کوفته د رومیانو له ساس سره له وریجو او شني لوبیا سره
د ماهي غوښه له ساس سره پي	پخه شوې لوبیا	سلاد او پنېر	سبزی، سیمیان او قورمه/ساس	پخه شوې لوبیا

ګرم خواړه

جاګت پټاتي

هره ورځ موجود دي: اوبه، سلاد، وچه ډوډۍ، شیدي او تازه میوه



تازه میوه	د چاکلیتو کیک	کیک	د مڼی کیک	د میوې نرمې مستې
-----------	---------------	-----	-----------	------------------

سبزي ښي تنها ماهي مکرمل حبوبات د کاربون ډېر کم تولید د کابون کم تولید د تغذي ټاکنه د سبزیو ښي د شني لوبیا سره د چپسو او لوبیا سره د سبزي ساسیج له پټاتو او سبزیو سره د پنېر او رومیانو پاستا له شنو نخود سره ساسیج او کباب شوي پټاتي د خنځیر او غواپې ساسیج له شنو نخوده سره د چرګ کباب له وریجو او سبزیو سره د چرګ سینه له چپسو او لوبیا سره د ماهي غوښه له ساس سره پي د چاکلیتو کیک کیک د مڼی کیک د میوې نرمې مستې



جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
سره شوي ماهی له چپسو او لوبیا سره	سیمیان له کوفته شوی غوښه له شني لوبیا سره	سره شوي چرگه له سرو شويو پتاټو سره له کباب شويو پتاټو، سبزیو او شوروا سره	ساسج او کباب شوي پتاټي د خنځیر او غوايي د خوښې د ساسج او شنو نخوده سره	پنیر او د رومیانو پتیزا له سبزیو سره
د سبزیو کوفته او د رومیانو قورمه له چپسو او پخي شوي لوبیا سره	د سبزیو قورمه له وریجو او شني لوبیا سره	د سبزیو ساسج له سره شوي پتاټو او بنوروا سره بنورا کې کورن ساسج له سرو شويو پتاټو سره	مکروني او پنېر له شنو نخودو سره	د سبزیو سیمیان له ترکاری سره
پنېر	سبزی، سیمیان او قورمه/ساس	پنېر او سلاد	د ماهي غوښه	پخه شوي لوبیا

گرم خواره
جاکت پتاټي

هره ورځ موجود دي: اوبه، سلاد، وچه ډوډی، شیدي او تازه میوه

تازه میوه	جای جک	د کنبري او نارنج کلچه	د میوې نرې مستې	د مني کیک
-----------	--------	-----------------------	-----------------	-----------

لیزرت

مور ژمن یو چې په مینو کې داسي خواره ځاي پرځاي کړو چې په چاپیریال باند یې اغیزی کم وي

د شنو غازونو دریمه هڅه له خوارو څخه جوړیږي

سبزي تنها ماهی د تغذي ټاکنه د کاربون کم تولید مکمل حبوبات د کاربون کم تولید