



# EVERY MEAL



## ወይንጠጅ ከረጢት

የደቡብ ምስራቅ ኤዢያን የአመጋገብ ምርጫ ግምት ውስጥ በማስገባት የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት አንድ ረዝ፣ የረዝ ኑድሎች፣ የኮኮናት ወተት፣ የቀርኮሃ ቀንበጦች፣ የካሪ ለስላሳ ምግብ፣ አረንጓዴ ባቄላ እና የመንደሪን ብርቱካኖችን ያሉ ነገሮችን የያዘ ሊሆን ይችላል።



## ሰማያዊ ከረጢት

የምስራቅ አፍሪካን የአመጋገብ ምርጫ ግምት ውስጥ በማስገባት የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት የአሳማ ስጋን የማይዝ ሆኖ አንድ ቱና፣ ፓስታ፣ ጥቁር አይን አተር፣ የበቆሎ ዱቄት፣ የፋቫ ባቄላ እና የቲማቲም ምርቶችን ሊይዝ የሚችል ነው።



## ቢጫ ከረጢት

የምስራቅ አፍሪካን የአመጋገብ ምርጫ ግምት ውስጥ በማስገባት የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት የአሳማ ስጋን የማይዝ ሆኖ አንድ ቱና፣ ፓስታ፣ ጥቁር አይን አተር፣ የበቆሎ ዱቄት፣ የፋቫ ባቄላ እና የቲማቲም ምርቶችን ሊይዝ የሚችል ነው።



## አረንጓዴ ከረጢት

ሰፊ የምግብ ምርጫዎችን ለማቀረብ ታስቦ የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት አንድ ዶሮ፣ ቱና፣ ፓስታ፣ ረዝ፣ ማክ እና አይብ፣ ቀርጾ/ቮርብ፣ አንዲዚሁም ብዙ ዓይነት ያላቸው የጓሮ አትክልት እና ፍራፍሬዎችን የሚይዝ ሊሆን ይችላል።



## ብርቱካኖማ ከረጢት

የላቲንን የአመጋገብ ምርጫ ግምት ውስጥ በማስገባት የተዘጋጁ። ይህ ከረጢት ረዝ፣ ጥቁር አተር፣ የፒንቶ አተር፣ የበቆሎ ዱቄት፣ የፊደል ፓስታ፣ የኢንፎላዳ መረቅ፣ በአጸቦ ውስጥ ቺፖትስስ እና የተከተፈ ቺላ ሊይዝ ይችላል።