

የምግብ እቅድ

ለሳምንት የሚሆን የምግብ እቅድ: _____

መጠቀም ያለበት ምግብ	ይህንን በመጠቀም መስራት የምችለው ምግብ	ምግቦችን ለማጠናቀቅ የሚያስፈልገኝ ግብአት

	ቁርስ	ምሳ	ራት	መክሰስ
ሰኞ				
ማክሰኞ				
እርብ				
ሀሙስ				
አርብ				
ቅዳሜ				
እሁድ				



**Seattle
Public
Utilities**

ብክነትን ለመከላከል የሚያስችል ግብአት

seattle.gov/util/stopfoodwaste

የግዢ ዝርዝር

ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች

እ.ቃ	መጠን

የደረቁ ምግቦች

እ.ቃ	መጠን

ስጋ እና ፕሮቴን

እ.ቃ	መጠን

ወተት እና እንቁላል

እ.ቃ	መጠን

ዳቦ ቤት

እ.ቃ	መጠን

የተጠቀለለ/የጣሳ/ጅምላ ምግብ

እ.ቃ	መጠን

መጠጦች እና መክሰሶች

እ.ቃ	መጠን

ጥቃቅን

እ.ቃ	መጠን