



بەریۆەبەرایەتی گشتی چاودێری و گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی لە پارێزگای سلێمانی / بەشی دایەنگەکان
(خشتەى خواردنى دایەنگە ناھکۆمییەکان بۆ سالى 2017) جى بەجێدەکریت لە (1ى 3 تا 31ى 12ى 2017)

ژەمەکان پۆزەکان	ژەمى بەیانیان لە 7.30 بۆ 8.15	ژەمى چێشتەنگا 10.00 تا 10.30	ژەمى نیوەرۆ لە 12.00 تا 12.30	ژەمى عەسران لە 2.00 تا 2.30
شەممە	یەك كوپ شیر + سەمون + هیلکەى کولاًو	پرتەقال + مۆز	شۆربای برنج + سنگى مریشک + نەعنا + سەمون	پەتاتەى کولاًو
یەکشەممە	نیسک + سەمون	مۆز + سیو	ساوەر + شلەى کولەکە	کاستەر
دووشەممە	پەنیر (جۆرى کیری یان زاحکە) + سەمون + شیر	سیو + لالەنگى	مەعەكەرونى بە (پەتاتە + قیمە + گێزەر + بیبەر + کەرەوز)	شەربەت (لە جۆرى سەن کویک) + سەمون
سێشەممە	ماس + شۆربای سەوزە + سەمون	مۆز + پرتەقال	برنج + شلەى فاسۆلیا + مریشک	محلەبى
چوارشەممە	هیلکە + شیر + سەمون	لالەنگى + سیو	برنج + نۆک + سنگى مریشک	شیرمۆز
پنجشەممە	شۆربای شۆفان + ماس + سەمون	کیوی + مۆز	برنجى سور + زەلاتە	پەتاتەى کولاًو

تێبینى: لەکاتى جى بەجێکردنى ئەم خشتەیه دا، پێویستە دایەنگەکان رەچاوى ئەم خالانەى خوارەوه بکەن:

1. پێویستە برى ئاوى پێویست پێشکەش بە مندالەکان بکریت لەکاتى ژەمەکان و بە درێژایى کاتى دەوام.
2. پێویستە مریشى بەکارهاتوو لە جۆرى فریش بیټ، واتە لە کارگەکانى کوردستان بەرھەم هاتیټ.
3. بەرپرسیاریټى دایەنگەکانە ئێو میوهیەى بەکاریدەھێنن تازەو لە جۆرى باش بن و هیچ شتێکى وەك تیکچوونى رەنگو بۆنیان لەسەر نەبیټ.
4. ھەر دایەنگەیک لە دواى سەعات 2.30 تا 5ى ئیوارە بە ئاگادارى بەشى دایەنگەکان مندالی لە دەوامى زیادەدا ھەبیټ، بەرپرسە لە پێشکەشکردنى خواردنى پێویست بەجۆریک سوودى لەم خشتەیه وەرگرتبیټ.
5. خشتەكە برى خواردنەکانى دیارینەکردووه، دایەنگە بەرپرسە برى پێویست لەو خواردنانه پێشکەش بە مندالەکان بکات بەجۆریک مندالەکان هیچ کێشەیهکی برسیتی وکەمى خواردنیان نەبیټ.
6. بەشى دایەنگەکان لە بەریۆەبەرایەتی گشتی ھەركات بە پێویستیزانى گۆرانکاری لەم خشتەیه دا دەکات بە پێى بەرژەوھندى مندال.