

Nyaata lallaafaa kukkutamee fi cafaqame kan qubaan fudhatamu

Gosa nyaataa adda addaa dabaluu

Baayinaan kan wal keessa lanqaxame (textured)

Yeroo jalqabaaf nyaata qubaan qabatanii nyaatuu eegaluu

Of dandaanii nyaatuu



- Mucaan kee caalaatti of danda'ee ofiin nyaatuu eegala. Ofiin nyaatuu baruun kan isaan xoroosu (messy) fi shaakala baay'ee barbaachisuu dha.
- Yoo mucaan kee hin sarmu tahe illee nyaata haaraa kenniif.
- Mucaan kee akka nyaatu humnaan hin dirqin, garuu mucaan kee nyaata baraa waan jiruuuf akka nyaatu jajjabeessuun gaarii dha.
- Nyaata alerjii qabsiisuu danda'u kan kana dura hin yaalchisiin fi kan kana dura nyaachisaa turte kenniif.



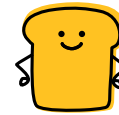
AANNAN LOONII

Baaddu kanatree tolchame (cottage cheese) fi fuduraa lallaafaa wal makaan gaarii dha. Baaddu barbadaa abiddaan bilchaate (grilled cheese) daabboo karkarsaa (toast) ykn maroo (sandwiches) baaddu irraa tolchame waliin kenniif. Aannan loonii qulqulluu fi midhaan waliin makii kenniif. Chiizii lallaafaa wal qixa (cube) kukkutame Baaddu ykn qacamii (crackers) daabboo irra dibdee yaaluu dandeessa.



HANQAAQUU (KILLEE)

Chiizii fi raafuu (omelette), chiizii, raafuu fi fuduraa (frittatas), toostii Frenchii fi bixxillee manatti tolchame (pikelets) yaali. Killee raafuun makaa tolchame (Omelette) ruuza affeelametti kukutame mucaa kee nyaachisi.



QAMADII

Pastaa affeellii lallaafaa kan akka pastinii fi pasta bif-maraa (spiral) yaalchisuun ni danda'ama. Daabboo (soyaa fi yeroo tokko tokko simsimii) karkarsaa (toast) qubaan qabanii nyaatan ykn maroo (sandwiches) gargaaru kenniif. Nuudulsii qamadii irraa tolchame kuduraa bilchaatetti dabali. Make up sandwiches and cut them up. Weet-Bix™ midhaan aannan fi muuza kukkutame waliin yaali.



QURXUMMII

Qurxummii manatti bilcheessame, maroo (sandwich) tuunaa, ykn tuunaa zukuniitti makuudhaan kennuufiin ni danda'ama. Gosa qurxummii (fish) adda addaa. kan lafee hin qabne (fknf. salmon haaraa afuura abiddaan bilchaate) kenniif. Murmuramaa qurxummii ykn qurxummii nyaata affeellii walmakaa waliin kenniif. Tuunaa ykn salmonii pastaa, ruuza, nuudulsii ykn kuduraa abidda irratti bilchaate waliin kenniif.



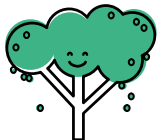
MIDHAAN GOSA ATARA (SOY)

Daabboon gabaa irraa bitamu irra hedduun isaa gosa atara (soy) qaba, kanaaf akka maroo (sandwich) ykn daabboo karkarsaa (toast) qubaan qabanii nyaatan kenniif. Tufuun kukkutame nuudulsii fi kuduraa bilchaatetti makuufiin ni danda'ama. Tofunn akka gaarii abiddaan bilchaate, zayita nyaataa xiqqoo waliin akka qubaan qabatanii nyaataniif kennuufiin ni danda'ama.



LOZA (PEANUT)

Dhoobbaa (paste) loza makaa maroodhaan marame, daabboo karkarsame (toasted) ykn cafaqoo foon tumsaa (meatballs) waliin kenniif.



GOSA MIDHAAN MAKAA ADDA ADDAA (TREE NUTS)

Dhoobbaa (paste) gosa ataraa makaa maroodhaan marame, daabboo karkarsame (toasted) ykn cafaqoo foon tumsaa (meatballs) waliin kenniif. Ittoo (sauce) gosa biqiltuu (pesto) kan gosa atarummaa of keessaa qabu (ground up nuts) paastaa waliin kenniif. Gosa looza (almond meal) cafaqoo (muffins) irraa tolchuu dandeessa.



QONXAR (SESAME)

Hummusii kan xaaniyaa (tahini) of keessaa qabu kuduraa lanqaxametti makame daabboo karkarsame (toast) irraa dibii kenniif. Xuqata hummus kan xahina (tahini) (dhoobbaa qonxar (sesame paste) irraa tolchame. kuduraa abidda irratti akaawame zayita qonxar i (sesame oil) waliin makii kenniif. Ija qonxar (sesame) foon, kuduraa bilcheessame ykn ruuza irraa firfirsii kenniif maroo (sandwiches) ykn karkarsaa (toast) tlchuuf ija qonxar daabboo waliin gargaarami.



GOSA QURXUMMII (SHELLFISH)

Keekii hurraa (crab cakes) yaali Gosa lubbuun jireettii bishaan keessaa (prawns), kan oolee (pan) irratti akaawame ykn afuura abiddaan nuudulsii fi kuduraa bilchaate waliin makate kenniif. Gosa lubbuun jireettii bishaan keessaa (scallops), kan afuura abiddaan bilchaatee fi kukkutamee fi ruuzaa fi kuduraa bilchaateen wal make kenniif.