



Miith pieth/path ku njec kueny dëk ee thukulic

Wël tënë amidhieth ku amuökmith

Aköl thukul ee ciën nom lääu, ee thiäj kuën ku amet thün ee pël rot piny ku kuat luoi guöp ye looi. Mieth ee guöp col anjiec luui ku mieth pieth ee miith yiëk rildit arët ku kä pieth bik yök thün aköl

Miith ye ke bëi baai

Aye ku lueel ba dhël dhiëny kä buoeth yiic ee rin bi miith bik köl yalic.

- ✓ Mieth pieth nhiäkuur/miäkuur
- ✓ Kuat miith tiim ye cam ku kuat wal ye cam
- ✓ Kuat ciek wej – cääm arak rou ale guöt diäk ci'men ca, chiith wulë yogät ee rin bik kälthiöm (wäl yuöm col ril) ya yök aköl.
- ✓ Water – the best thirst quencher
- ✓ Mieth akölic ku njec caam ee miith pieth/path

Kuat këwën ba tääu yi nom të muöc yin thanduj megnu yic aakik

Këwën ba tääu ee thanduj mehndu ee kepieth arët. Them ba kuat miith ee pial guöp mat thün të lëu yen rot – ku du/dun miith rec kəj tääu ee thandujdeyic ee thukulic.

Arot aya dun miith wën guo riäak/dhiäth tēju ee thnaduj ee meth yic, cimen aköl wën ci aköl tuc arëdtit ee rin cın yen prige (makäna miith col arëer ke lir) ee thukulic. Muök yi cimen miith cit yi raith.

Ba kuat këwën ci duöt ye dek wulë piu ci duöt tääu ee thanduj mehndu yic abi miith menhdu col arëer kepieth/path ku col kek apieth kek cääm. Ee miith tuöc kuöth – raith/nudəl nhial ku kuat liëm wulë ajith ee dët dajic arot.

Col thanduj mehndu arëer ke piol guöp/kedhəj ku bi pieth arët arilic aya,

Ee yen këne yen piath ba mieth wën rëer thanduj mieth ku ci piir roor!

Të looi yin mieth menhdu baai, aye ku wic bi amidhieth kuat mieth kith yic ya kuat ee thanduj ee meth yic.

Math kuat miith tiim wën piëc luök- kuat kuat miith tiim wën luök abaj ruön cimen appol, orany, abiëc, mendarin ku muuth.

Wël miith pieth cääm aköl cielic

- ✓ thanwic, kuat mieth der wulë ci mat ke begimit, tiöna, ajith ku / wulë thalët
- ✓ raith
- ✓ pelapel
- ✓ tuoj ril ci tuöc köu
- ✓ amääl wulë ajith
- ✓ thalët kuat liëm
- ✓ pita wulë Labanith abik ci thaal kek yömmuth abokado, toj ku/wulë thalët

Kuat njec cääm miith pieth/tënë wël nom lääu

- ✓ raith ci nyop ku ee miök tekic ee ciith yic
- ✓ kuat miith tiim pioc luök ku yogät ye luöt thün
- ✓ atonjon abet/aboutu ci tok
- ✓ yogät thiin ci looi
- ✓ ciith ci looi ka cit tim wulë kä de guök
- ✓ mäpin kek miith tiim ye cam
- ✓ Ingalic mäpin ku ciith
- ✓ Kuat tiim ye cam ci nyop
- ✓ Abig thiin ci nyop –yen arot wulë kuat miith tiim ye cam wulë abuth/amidhou
- ✓ Kuat miith ye cam ci thiaaj
- ✓ Thanwic kor
- ✓ Ayum piëth ci guir ku abig ci nyop
- ✓ Mieth ci thaal bi tuak arët ku ee miök tek yic

Yin du miithkë ku käk dëk tooc thukulic

- ✗ cip, krithpi ku kuat miith diny wën meth col acuai
- ✗ kuat ayum diny ku kuat miith diny
- ✗ lollith ku cokulat
- ✗ kuat miith tiim ye cam ci der kööu/ruk
- ✗ miök ye tac mieth köu ku cokulat ci looi ayum diny
- ✗ kuat miith tiim wën ci ke nuai ku ye kek dek ku aci ke yiëk yic thukar



Ba thanduk miith looi

Mexican cī nyop pita pockets

Loi: thiää

Aløḡ nuur Traffic : Maḡøḡ

Kä cī mat thīn:

tortillas thiää

salsa buot karjuan grām

Kubæi kadiäk ku abak cī kep ku thal

Pem ajīth

Kubæi kadhoro cī liäap ku Spinach

Duḡlīth

Kubæi karou ku abak cī miök cheeth

tekic thīn

Kubæi karou ku abak avocado cī

yaric

Luoi:

1. tääc tortillas ka ca yekic piny ku wæer 1tb/20g ð salsa yen yic cielic ð kuat abarj tortilla
2. tääu kubai ¼ pem ajīth cī thīm ð salsa nholm ð kuat tortilla
3. Tääu kubai ¼ avocado cī kep ð ajīth kōu aløḡ tortilla kōu ebën ku liäap ð cheddar cheeth
4. Tääu kubæi ka ¼ ð spinach Duḡlīth cī liäap ð
5. Avocado kōu ð tortilla kōu ebën
6. Wæer kubæi ka ¼ miök cī tekic ð cheese cī them ð Duḡlīth nholm kek spinach ð tortilla kōu
7. Dol thok thīn ebën ð rin bī kënë guök ḡuan looi
8. Tääu mæc becjec ba nyop ke sandwich press, duol thok thīn ku cal atuak dagaiga tök agut rou agut bī ya maketh
9. Cam katuc.

Tīḡ: akuem cīt rok alëu ba thaal nyin ajīth yic tēnē koc cie cuet rīḡ dhöldēt.

Kök wën ye thaal kek līm alëu bē kek thaal ke cī tomatoes cī kep, capsicum cī kep, spring cī kep Bathal tēdē abaløḡ cī kep.

Pikelets lacök

Thät nyicēi ð Canteen Cuisine

Loi: thiërrou ku dhiēc

Aløḡ Yæer Traffic: Maḡøḡ

Kä cī mat thīn:

Kubæi karou abik

Thiēt karou thukär

Toḡ karou

Kubæi ka 1 ¼ ð ca

Thial tök ð 'polyunsaturated

Margarine' cī lēḡḡ tēdē miök

'polyunsaturated'

Luoi:

1. cal ingrīdiēen akoth aduḡdīt yic
2. Jal kä cī mat thīn tiøḡ ð jug yic
3. Mat ingrīdiēnt cī thiaaḡ ð ingrīdiēen ku liäap kek agut bī la läkläk
4. Nyop kä ca thīcīc piny ð thac cī kån-nuet tēdē abuöic -puök thial thin kor tök thīn ð pikelet batter ð sandwich kōu ku thany piny tēdē kum ku wel tē cien piöör nhial.

Luoiðe: Rēcēpē kënë apath bī ya tōöu tē lir arēt.

Pruīt ye mat thīn -

- apple tök cī them kën ḡat kōu mat thīn
- Ku thial tōḡ cinnamon cī guur
- banana tök cī nhīac yic tēdē pear cī kep
- kubæi ka 1 ¼ tiøḡ tēdē cī lirwei ð 'blueberries' ku their karou ð vanilla

Tīḡ: recipe kënë aye looi abik cī guur niokniök ku looi 'nuaai/fluffy' pikelets. Na wic 'thōḡ kōude' pikelet/pancake ka yī lōm abik apath.

Miith pieth/path ku ḡiēc kuēny dēk ee thukulic

Kīn maḡøḡ	Cīmen
Thiøḡ agen nholm ee kākē	
Abik cī nyop	Kuat abig wën kith yic
Miith abeeth	rap cī liäap; oats; pasta; noodles; rice; polenta; cous cous; quinoa; barley
Līm	(tiøm, lirwei ku tōu); salads (miök tekic ke kënë ruk èrot); salad ebën acī liäap
Kuat miith tiim	Acī tääu thanduk yic (cīmen akuem cī liäap), thaal
Kuat aguem	Miök tekic, ca (ke nyiin wulē cī miøc yic kä diny), yogät (apioc looi, acī duöt, arēer apath wulē miith tiim), chiiḡ; Akuem cī thaal
Miök weḡ cī tekic ku jal akök	Yogöt (yen èrot tēdē kek miith tiim); cheeth, madītda*
Riḡ cīnic yuøom, poultry, rēc ku riḡ kök tē lëu yen rot	Riḡ cīnic yuøom (nyaai ham thīn); ajīth (dēl aliu thīn) wulē riḡ cī gät piny*; rēc (cīmen tuna, salmon, sardines); tuøḡ
Käteü Sandwich yic	Riḡ cīnic yuøom (nyaai ham thīn); ajīth (dēl aliu thīn); rēc; anyol cī liäap miök/corn kernels; tuøḡ; spaghetti cī geet (mēlēr kor); salads; akuem cī thaal; cheeth cī miök tekic thīn/cheese; hommus; vegemite; yeast cī tac thīn; rēc cī tac thīn*
Miith tuc	Japple/kē tuuc cī duut/thanwic cī geet (bī thiøḡnic cīmen ye thanwic thiøḡnic), potato cī nyop, raith, kadda, cī nyop, Ingalith muppin, crumpet (miith cam), raithin cī nyop, ku ba kënë ye wic ee cām ya yök tē gät yīn rot piny cīmen karri ku riath ku aduḡ pathta. Scones; raisin tēdē arakip pruit; pikelets; bread arakip tiim; bruschetta; piü cī duöt; rice crackers; rice cakes; popcorn (aliir cī looi èrot); miith tim cī nuet; abik cī nuet ke arakip miith nhiakduur; miök cheese cī tekic/dip/aköp cī nuet*
Miith kor	Piü (met thīn kē cī yiēkic kārbonate); miök ca cī tekic (ciek piü) ku kök wën ye tääu thīn cīmen cieḡ soy: acīn cām ye gēl thīn; cieḡ noḡic miök kor (cī miøcic kēcak): kēlëu bī thal arak tök ð tēcīt '375ml'; cieḡyiēk puoc raak
Kädek	
Kīn maketh	Cīmen
Kuany kånḡic ku thōöḡ	
Dhuøḡ miök weḡ nholm piny	Cieḡ weḡ cī looi ke cām
Miith wën noḡic cieḡ weḡ ku kök wën ye thaal	Ca; soy; yoghurt (yen èrot tēdē pruit); custard; cheese
Thabori wën ye yaac wei#	Käwën cī röt galt piny cīmen warga wën cī nyop rēc/ajīth/potato cī yaric alëu bī kuany ee rin amiök tekic/miler*
Riḡ cī looi	Riḡ aniök kadhuruk; riḡ aniök bacon
Miith tiim cī riel	Miith tiim cī riel (nyaai guøpde thīn)
Kuat miith wën looi ye cam epath	Käwën cī röt galt piny cīmen miith wën cī ke der ye ke cam nhiakduur/miäkduur, anyol/rap cī thaal ku nyop kek ku miith tiim cī ke nuet ku tēü kek warga yic.*
Savoury 'snacks'/miithkor	Miith cī gät piny cīmen purun ye vege chips nyop thīn; garlic or herb wën cī wæer thīn amäath*; miḡkor wën cī miøcic kēmit amäath cīmen crisps, crackers and popcorn*
Abik cī nyop, mäppin ku ayum diny	Käwën cī röt galt piny cīmen ayum cī nyop, mäpin wulē ayum diny (cīn yic miök dīt tet ku/wulēthukär cīt ayup cī thaal*)
Ith-krim, ith cī duöt, miith tiim cī looi bik duöt/køl, thluceeth	Ice-creams cī gät piny*: cieḡ cī looi bik duöt; Yoghurts cī duöt; rice cream; 99% pruit cī nuaai cīmen 'icy-poles'
Kädek	Ciek cī miök tekic thīn (cī matic kēcak): adīt tēnē '375ml'; miith tiim cī nuaai, līm cī piic dek ku kädek cī liäap (met thīn käwën noḡ yiic kārbonate): Thiēr dhoḡuan ku dhoḡuan miith tiim 999% ku acīn thukär cī mat thīn tēdē kēdiny, kēlëu bī looi thic abī nholm pēk kēdek '250ml'
Kīn malual	Cīmen
Nyaai ee cām nholm	
Kä thal/kønpektionēri	Kek ebën, anyol cī toḡ
Käk 'Pastry'	Keek ebën acī löøḡ miith pat wën cī gät piny lëuic
Riḡ Sandwich	Riḡ sandwich noḡic miök dīt met thīn cīmen polony (devon) ku salami
Mieth wën cī geet apei	Kek ebën
Thabori ye cam	Kä mit, cip ku kök wën thōḡ ke keek cī ke wic ee gät piny ee miith pieth/path yic.
Ith-krim	Cokulat cī miøc kōu ku ith-krim cī ḡiēc looi apieth.
Thanwic cī thiøḡḡ yic	Miök kiēc, jam, cokulat cī tac kēdāḡ kōu, miith wën cī liäap kek kök mit.
Ayum cī nyop, mäpin ku kuat kä diny wën cī liäap/nueen	Kroithant, dönat, nyäath ye tac miith kōu, ayum cī nyop, kuat miith cī ke liäap kä diny/mit, acī kep.
Kädek	Käkök dek; cī matic kämit tēdē cī diiny apei yedek; kädek riel bēi; kodiøol/'cordials' met thīn joule kor); kädek pol; piü: pruit cī miøcic kēdiny, thukär, kämit cī mat thīn wulē cī diiny apei (met thīn cīmen käwën noḡic kārbonate); anøḡ caffeine kädek dīt (cīmen kädek noḡic guarana); pruit kädēc, līm kädek ku kädek cī liäap (cīmen käwën noḡic kārbonate): ke noḡ yiic kädek lik ð 99% ku/thukär cī mat thīn ku/tēdē kēdiny cī mat thīnku/tēdē cī lëu bī dīt tēnē kēdek '250ml'

*ba kēwic lëuic ð rin gät piny ð 'Star Choice'™ #Kënë abī gam aroḡ yic rou ebën bē ð nīn kadhoroḡ yic

Ee thukulic

Thukul ade londīt arēt ku bī kuøny looi ee rin bī cuēēidīt cī weer piny nholm aløḡ miith dhuök piny. Apieth/path ku ba wēt wën cī piäac panabun ya la looi bay a guir aløḡ miith pieth ku kuēny dēk pieth tēwën ye miith yaac wei thīn (kantīn) ku adukānthii kor, kek looi aløḡ kē cī piäac, tē cī miith ee thukulic/kemp yic ku keny tē mec.

Dhöl tēwën ye miith guir thīn

Ee Western Australia, thukuul akuma aa luøoi yæer traffic buøothic ð rin bī kuat mieth path ye cam ya thaal ku bī pial guøp kä ye cam akölköl. Kënë apuol ku bī buøothic ð rin yen koc kony guierde yic ku miith tō thīn apath, amit ku alëu bī miith key a yøc wëu lik.

Agen tō aløḡ cuēc ee kīn maḡøḡ, kīn maketh ku kīn malual nyuøothic ee agen miith ku kuat wäl wën cī nuai ye ke dek ee thukul akuma yic. Thukul du alëu bī da löøḡ/wēl aløḡ ariäp ku ariøp ye tac.