GOVERNMENT OF WESTERN AUSTRALIA



KAREN

တၢ်ဃုထၢတၢ်အီဉ်တၢ်အီန့ၢိၵံာ်န့ၢ်ဘါလၢကိုအစီၫ

တၢိဳစ္ခ်ာတ္ခုလာရွက္ရွိတဲ့သူကို ကိုလာပီလာများလာပော့ ကိုလာပိုက္ခ်ာကို အမိုက်လာပိုက္ခ်ာကို ကိုလာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်ကိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက်လာပိုက

တနံးစီၢ်ကိုတၢ်မ၊လိန္မဉ်ညီနှၢ်မ့တၢ်လာအအိဉ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်စဲ၊အကလုဉ် ကလုဉ်တၢ်မ၊လိ လံ်လဲဂ်လ ကာ်ဘဉ်ဟုဉ်ထိဉ်တ ်ာသးစ က်ဆာဒီးက္ ဂ်စီ၊ တ ်ဟူးတ ါစဲ၊ တဖဉ်နှဉ်လီ၊. တ ်အိုဉ် တၢိဳအီနှဉ်မှၢဝဲဒဉ်ပစ်ၢပဘါလၢပမိၢပုၢ အစီးဒီးတၢိဳအီဉ်အစ္၊တဖဉ်နှဉ်ဟုဉ်ထိဉ်တၢိစ်ၢတၢ်ဘါ ဒီးတင်္ဂအိဉ်န့င်္ဂက်င်္န့်ာဘါလ႑ နဖိဖိလိဉ်ဘဉ်အီၤလ႑တနံးစိ်င်္ဂန့ဉ်လီၤ.

တၢ်အီဉ်လၢဟံဉ်

ပဟ့ဉ်ကူဉ်နւခဵဉ်ခါယိယိယ်ာိခါလၫကမၤစၢၬနဖိလၢကမၤလိတာ်ဒီတနံၤညါမှဉ်မှဉ်

- ၈ီးတ႑်အီဉ်န္႑်စ်႑န္႑်ဘါ
- တၢိသူတၢိသဉ်ဒီးတၢိဒိးတၢိလဉ်အကလှဉ်ကလှဉ်လၢပုဲၤ
- ဒဲ၊ယၤရံဉ်တာ်အီဉ် ဒ်အမှါတါနှါထံ, ခုံးစ်, မူတမှါ ယိကားလာအအိဉ် ဒီးခဲ့ာ်လ်စံါ-ယာဂ် လာတာ်လိဉ်ဘဉ်အီးကိးနံးဒဲး ခံဘိုမ့တမ့ာ်သာဘို
- ထံ မှ်ာတ်အစု၊ကတာာ်တခါလာအမ၊လီးမာ်တာ်သးအူ
- မှၢိထူဉ်တၢ်အီဉ်ဒီးတၢ်အီဉ်ကိဉ်ဖိနိဖိ ဒ်အဖူလၢစုထွဲအသိး

တၢ်ကတီးမှၢ်ထူဉ်တၢ်အီဉ်အတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

မှာ်ထူဉ်တာ်အီဉ်လာနကတီ၊ နွာ်နဖိန့၌ မှာ်တာ်လာအကါဒိုဉ်မးနှဉ်လီ၊. ထာနှဉ်ယုဉ်တာ်အီဉ်နှာ် ၈ံ်ါန့်ာ်ဘါအါကလုဝ်တသွဖဲအသူ ဒီးပဝ်တင်္ဂအိုဉ်တဖဉ်အံ၊ ယံ၊ဒီးကိုတက့်၊.

ဟးဆုံးတၢ်အီဉ်လၢအဟးစီ၊သူ, လီဆီဒဉ်တၢဖဲတၢ်ကို်အဆၢကတီ၊ မ့္ဂ်လ၊ ကိုပူ၊တၢ်ပင် ခုဉ်တ¹အိဉ်ဒၢတအိဉ်ဘဉ်အဃိလီ၊. တ¹အိဉ်ဒ်အမ့¹မ္၊တဖဉ် ကတိ၊အီ၊စ္၊စု၊တက္¹.

နမ္ာ်ဖာနှင်ဃှင်တင်္ဂအီခုဉ်လီးတကၤ မ့တမ္ာ် ထံခုဉ်လီးတကၤ လာနဖိတင်္ဂအီဉ် ဒာအပူးနှင့် ကမ္်ာတာမၤစာ၊တခါဒ်သီးတာအိုဉ်သုတဟးစီးဒီး တာအိုဉ်အီးကသုအစိုာလီး.

ဆူးကါထံခိုကိ်္ဂလၢကမၤလၢၤတၢ်အိဉ် - ပဉ်မ္၊ ခီးဆွဲဘိလၢအဖိခ်ဉ်ကတၢ်ာတပတိ် ဒီးတာ်ဒိုးတာ်လဉ် မ့တမ့ာ်ဆီညဉ်လာအပတိ်ာ် အ၈ၤတဖဉ်အပူၤတက့ာ်.

တၢ်ကတီ၊န္နာ်နဖိတၢ်အီဉ် လၢအပူ၊ဖုံးဒီးတၢ်လီ၊ဘဉ်ယိဉ် ဒီးဖူလီ၊ထုံးန္နာ်သူဉ် သးနှဉ်တမ့်ာတာ်လာအညီဘဉ် လာတာ်အံ၊အဃိတာ်ဃုတာ်အိုဉ်လာ အအိဉ်လာတၢိဳအိဉ်ဒာပူးတူာ်ယံဝိဝဲ ဒီးတလိဉ်တာတားကွဲဝ်အလီးလာ တၢ်ကမုံးဒာပူးဘဉ်နှဉ်မှၢတၢ်လာအကါဒိဉ်ဝဲလီး

၊ ကတီးမှ်ာထူဉ်တာ်အီဉ်လာဟံဉ်အခါနှဉ် ပဟုဉ်ကူဉ်မိုာ်တံတပ်လာ အကထၢနှၥ်ဃု၁်တၢ်အီဉ်အကလု၁်ကလု၁်န္ဒာ်လီၤ.

ထုနှင်ဃုင်တ႑်သဉ်သံကစဲဉ် -

ဃုထၢတၢ်သဉ်လၢအအိဉ်ဖဲအကတိၢိန့္မဉ် အဒိ ဖီသဉ်, သဉ်သွံသဉ်, စပံးသဉ်, သဉ်သွံသဉ်တကလုဉ် ဒီးတကွံသဉ်တဖဉ်တက့ၢ်.

မှာ်ထူဉ်တာ်အီဉ်န့ာ်စံာ်န့ာ် <u>ဘါအတ</u>်ကူဉ်သ့

- 🗸 စဲဝံး, ထူတလံး မ့တမ္ှာ်ဘိဉ်အီၤဒီး
- ဘဲကုံးမံး, ညဉ်ထူနး, ဆီညဉ် မ့တမှါ တါဒိးတါလဉ်
- ဖလဉ်ဖာဉ်

- ဖြံုား. မ့တမ့ာ် လၤဘၤနံစ်အကိဉ် လၢအအိဉ်ဒီး ဟိမၢႏစ်အဘိခၤဒါ ဆီံံသို မ့တမ္ါတါဒိုစ်ာကါ

- တၢ်အီဉ်လၢန္ဂၢိ၈ံုန္ဂၢိဘါဒီးအီဉ်အီးဖဲအိုဉ် ဘုံးကတိ်ါအတါကူဉ်သ့

- 🗸 ပ့်္ဂလာတအို်းဒီးတာ်နီတမံၤ
- 🗸 မ၊စု၊လီ၊တာ်မ၊ဘီဉ်တာ်ဆာကိုဂ်လိာ်နီဉ်က္(မှတမ့)်

- 🗸 တၢ်သဉ်ပီးမိး
- 🗸 စကီ ယိယိဖိ မ့တမ့်ာ် တင်္ာသူတင်္ာသဉ် မ့တမ့်ာ် လှုာ်ခဲ့သဉ်
- 🗸 බර්ඃන්ඃෆිරිශි

<mark>ပံသးစူၤတဘဉ်ဆုၫတ႑်အီ</mark>ဉ်တ႑်အီတဖဉ်အံၤလၢကိုတ<u>≬</u>ၤ

- 🗴 အၤလူကိုဉ်, တၢ်ကိုဉ်ဃ့အဘိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်ကိဉ်အ၈ၤဒ်သိးအံၤတဖဉ်
- ဘံၤစက္မးဒီးတ႑်အီဉ်ကိဉ်လ႑အသိအါတဖဉ်
- ဘံၤစကူးဆ႑ဒီးစရံအဘိတဖဉ်
- တၢ်ဆၢကို်လို်ဒီးခိုးကလဲး
- တၢ်သဉ်ယိဉ်ဃ့ထူတလံး
- တၢ်ဆၢသဘုဲဒီးခိုးကလဲးဘံၤစကူး x
- ကိဉ်ခုံးလာတင်္ဂလူအဖိခိဉ်လာတင်္ဂဆာဝါကမူဉ်ဒီးပိဉ်မူးဆာ x
- တၢ်ဆာထံဒီးတၢ်အီလာအအိဉ်ဒီးတၢမာဆာအဘုဉ်တဖဉ်

တၢိဳအီဉ်အလံဉ်နဲဉ်ကျဲလၢအ္န၊လၢမှာ်ထူဉ်တၢ်အီဉ်အက်ိဳာ

မဲခ်ကစံခ်ကခ်အကိခ် Toasted Mexican pita pockets

မၤန္**ရိ - 10**

သိလှာ်ကွဲမှာခံခူ : အလါ တဂ်မီးတဂ်လီလာတာ်ယါယုဝ်သှဉ်တဖဉ် ကိဉ်မီးမီးလာအိုာ်ဒီးတဂ်ဝံဉ်တဂ်ဆာ - ၁၀ စီးထံ ၄၀၀ ကြၫ၊ ထံခူးသၢဖျာဉ်တဝဝ်ဆီသးနါမှာဒီခိုလီးပံးဖီမံ ထံခူးနွံဖျာဉ်ကိၤလးဝါတဂ်ဒီးလာတဂ်ဘိုာ်ယာခံအီးကဖီလီဖိ ထံခူးနွံဖျာဉ်ကိၤလးဝါတဂ်ဒီးလာတဂ်ဘိုာ်ယာမာ့စၤလီးတဂ်ဘိုဉ် တဂ်ဒီး avocadoထံခူးခံဖျာဉ်တဝဉ်

ကိုးကဲု-

- ပင်လီးကိုဝိုင်မံပွဲပြီးလူလီးစီးအထံတန်ာ်တၢးလၢကိုဝိုင်း
 မ်းတဘုဉ် ဒီးတဘုဉ်အဘၢးစၢး
- ပင်လီးဆီသးနှံမှာလာတာဖြစ်အီးလွှဲပြတ်ပူလာကိုခ်င်း မီးတဘုခ်ဘဉ် တဘုခ်အဖီနိုခ်တက္ခာ
- 3. ပင်လီးတားနီး ရှိဃဒိ လာဘာ်တားနိုင်လီးအီးလွှာ် ပူတပူလာဆီ ညာ်အဖိနိုင်လာကိုင်မိတောက်ဘာ်တာာ် အဖိနိုင်ပံးပါယုဉ်အီးနီး တာ်ဆာကိုင်လို.
- ပင်လီးတာခြံးလာတာဘိုသိုးသင်္ခနား ကစီလီလွံာပူတပူလာတာခြံးအဖီခြာ လာကိုဝိဗီးမီးတဘုဉ်ဘဉ်တဘုဉ်အဖီခိုဉ်တက္ခါ
- မှလီးတာဆာကိုလိုးလာအခု လီးဖုံးတာဘိုဘိုခံထဲလာတာခြီးအဖိနှိခ် လာကိုခ်ပီးမီးတဘုဉ်ဘဉ်တဘုဉ်အဖိနှိခ်တက္နာ
- 8. ສືວິສຳເກີາກຳດາເພາເຫຼົາ

မၤနီဉ်- လၢၦၤတအီဉ်တၢ်ညဉ်သှဉ်တဖဉ်အ၈ိၢ, လာဆီညဉ်အလိၢ်တၢ် သူဝဲပဲသ့ဝဲနှဉ်လီၤ.

တၢိဳးတၢိလဉ်လၢအ၈ၤတသူအီၤသ့ဒ်အမှၢ်. တကီးဆံဉ်သဉ်.ပသၢ သဉ် မ့တမ္ၢ်ကုၤသ့ဉ်တဖဉ်နူဉ်လီၤ.

လၢကိုပူၤ

ကိုတဖဉ်အိုဉ်ဒီးအမူအဒါဖးဒိုဉ်လၢ ကမၤစၤးတာ်မၤစုၤလီးဟီဉ်ခိဉ်ချာဖိသဉ် ဘိဉ်တာ်ဆါနှဉ်လီၤ.အဝဲ အဲးမှာ်တာ်အစျဒိုဉ်လာတာ်ကမၤဖြဲထိဉ်တာ်လာတာ်မၤလိန္ ာ အီးလာတီးပူးတဖဉ် ခီဖိုတာ်အိုဉ်ဒီးတာ် အီဉ်နှာ်စံာံနှာ်ဘါလာတာ်ဃုထာအီးသ့ ဖဲတာ်အီဉ်လီၢ, ကူး, လာတီးပူး, ဖဲတာ်လဲးကိုအခဲးဒီးတာ်လဲၤ မၤလိန္နာ်တာ်လ၊ တာ်ချာအလိာန္နဉ်လီး.

ကဲ့မှာ်အူလွဲ်ာတာ်အီဉ်လံာ်နဲဉ်ကဲ့

လာက်ိီးအီစထြွလယါမု ်နုန်တခ်ီ, ကမျက်ကိုသှဉ်တဖန်ပိဒ်ထွဲထိဉ်အခံဒီး တဂ်အီဉ်တဂ်အီသွဉ်တဖဉ် လာအိဉ်ဒီးတဂ်ိဂ်ာတာ်ဘါလာဟုဉ်ထိဉ်တဂ်အိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချွဘဉ်တဂ်ပင်ဖြအီးလာတဂ်အီဉ်လံပူးနှာ်လီး. တဂ်အဲးညီဝဲလာ ကဒုံးနှာ်ဝဲတဂ်အီဉ်အလံဝ်လာပှဲ၊ဝဲဒီးတဂ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချွ တဂ်အီဉ်လာ ဟုဉ်တဂ်ိဂ်ဲတဂ် ဘါဒီးပူးအိဉ်အီးနှု ်လာနဖိသွဉ်တဖဉ်အဲဂ်ိန္နာ်လီး.

တၢိကွဲးလၢအထွဲတကပၤအံၤ မ့တၢိအီဉ်တၢိအီအလွဲၢိလါ, ဘီပုၢိဒီး၈ီးတၢိန်ဉ်ကွဲလၢပဒိဉ်ကိုတဖဉ်အ၈ီ ၢိန္နာ်လီၤ. နကိုကအိဉ်ဒီးအတၢ်ဘူၢလၢအဘဉ်ထွဲဝဲဒီးပဲ.ဒီးပဲအကလုဉ်ကလုဉ်တဖဉ်လီၤ

ကို**ှိ Pikelets လာအဝံှိ** တ**ာ်တူးနီဦကိုအလိလာ** Canteen Cuisine မနော် 25 မိထိဉ်ကွဲမှုဂ်မှာဘူး : အလါ တဂ်လာပု၊ဖာနော်ဗည်သူတစုရှိ ကိုလာမှုဖရာသီတာ။ နှစ်ဆားသ ဆိုသိုခံဖျာဉ် ကိုရိုန်ာထဲလာမားစု၊လီးတာကိုဦးကွေပိုးပူတပူ ထိဘာတနီရိတာ။ မုတမှဂ်သိတနီရိတာ။

ကို၊ကို

- ၈ု၊တ¹လိုက်လုံးလာအဃဲ့ထိလာခွာဖံ ဒိုန်တဖျာဉ်အပူ၊
- တာ်ဖိတာ်လံံးလာအစီဉ်တာခ်ိပ်င်းပင်အီးလာထံခွဲး ဖားထိပူး
- မ၊ က်ာ်ထိုသပၢ၊-- ပာလီးကိုစီအိထိဘာ တနီးသားလာဘားပူ၊ ဃာ်အီးတု၊ အထံဟဲရွဲထိုာလာတာဖိန်းတက္နာ

ကိုရေးလဲရှိနေမကၤဟာရိလာ်ကျော်ဆော်ထာရှိကုတ်လ

တၢ်သဉ်အထံလၢတၢိမၤအါထီဉ်သ့သ့ဉ်တဖဉ်

- ၁.၆သဉ်လာတါကိုးလီးအီးဆံးဆံး
 ဖိလာတါတသွဲဉ်ကွဲဉ်အဖံးဒီးသှဉ်နာမူ
 အထံတနိုဉ်တา၊
- ာတကွံသဉ်ဘဉ်ဒးဖိတဖွော်လးတာမ်းဘွဲ့ အီးမ့တမှာ်သွာ်သုံလးတာမ်း၊ ဆံးလီးအီးတဖွာ် Blueberry သွာ်သဉ်အထံလီးတကးထံခူး
- တဖျာ််းနီးတတ်ဒီးျိနၢလလါ အထံခံနီဉ်တၢ၊

မးနှိုင်-တာ်တုအိုက်ဘိုအလာ်ထဲအသူထိုက်က၏ ကိုာ်ကမှုဒ်အအော်ထိုာ် ပဲကိုာ် ဟာကဲလဲထာဆ လာအကယ်. လာကိုာ်မိမ်လာအဘုဉ်ဘာဉ်အ၏ သူကိုာကမူာ်ယိယ်ဖိတက့ာ်

တၢႝၰထၢတၢိဒဒီဉ်တၢိဒဒီန္ၢိ၈ၢိန္ၢိဘါလၢကၠိအ၈ီၢ _{အဒိတဖ}ာ

ပေး သည်။ မေ	
ି ଭି	အဒိတဖဉ်
မၤပှဲၤတၫ်အီဉ်လံဉ်နဲဉ်ကျဲ	
ဝီးမူးတဖဉ်	ပီးမူးအကလုဝ်ကလုဝ်
တါခုံတာ	ఎఫరిలోగెకెఫ్లిలోతా, ల్గాగ్నిపితో (oats); గుంలా (pasta); రామా, ఈటి కింరియా (polenta); కి.కి. (cous cous); శ్రక్తిశా (quinoa); నాటర్ (barley)
တၢိဳးတၢ်လှာ်သွာ်တဖဉ်	တါဒီးတၢိလာ်သှာ်တဖဉ် (မျကာဆို, လီးတကၤဒီးဒစိုလၤတၢိဒาပူး) တၢိဒီးတၢ လာ်အယ်(မ၊စု၊လီးတၢ်ဘီဉ်)တၢိဒ်းတၢိလဉ်ယါယုဉ် အကလုဉ်ကလုဉ် (မျကဆို, လီးတကၤဒီးအိုဉ်လာတၢ်ဒာပူး) တၢိဒီးတၢိလဉ်အယ်(မ၊စု၊လီးတၢ်ဘီဉ်)တၢဒိဒးတၢိလဉ်ဃ ါဃုဉ် အကလုဉ်ကလုဉ်
တၢဴသဉ်	တၢ်သဉ်သံသိ, ခုဉ်လီ၊သကၢ, လၢအဒၢပူ၊ (နုဆာဉ်တၢ်သဉ်ထံ)
ပဲတဖဉ်	တၢ်အီဉ်ထးဒၢ (အဒိ ပဲကွဲဉ်ကို ပဲကလုၢ်.) လၢတၢိဖီအီးပံတ့ၢ်လံတဖဉ်
မးစုးလီးတာ်ဖိတာ်လံးလာဟိုဒီးတာ်နှာ် ထံလာဟုဉ်ထိဉ်တာ်ဘီဉီနဒ ါလတဲ၈နာတာ]ဲဆ	ယိကႃာ် (ယိယ်ဖိ မတမှာ် တာ်သူတာ်သဉ်) ခွံတာ်နာ်ထံလီးတကာ. စီးတာ်အိုဉ်တာ်ထံတာ်နီ*
రాగిమైంనారాణిసికిశాణయి. జిబ్బాస్, మిస్, కిణాగామ్లోరాజుస్	రాగ్రమ్తోనిరారాజ్యోనేశిజావరి. జిల్లున్న (జార్గానీరార్కర్) ఆరాళ్లోరామ్లోని నిరారాగిస్తోభోహి [*] . బ్రాఫ్ (బ్రాఫియ్గిశ్ (tuna), బ్రహీరింకిఁ (salmon), బ్రఫిళింకి (sardines)) జికిఫ
တာ်မာပုံး စဲလို	రాగ్నిప్తారారాజినికి:ఇంచి. జిమ్రి (రాధకి:ఇండ) మైని నాథిసిఫోజాయి. రాగికింపోనుస్తోజాయి. రెనారాగురాణి: లెంగుగురాణశా (Canned spaghetti) (రాగుథాయిజిఎఫి); రాగిమైనినారాగుథాయి:ఇయి: రహి: (hommus); సాగ్రాణ (vegemite); గనిఫిటిన్గ్రూపి: మైనిగాథ్లని*
တါဆိဉ်ကို	ပီးမူးကုဉ် တဂ်ထုတလံးကို၊ စဲဝံးကုဉ် (ဖုနဉ်အီးလာတဂ်လာကဘဉ်ဖုနဉ်). အႏလူဘာ၊ မူ၊ ကသူဆာ၊ ဗီးမးကုဉ် အဲကလံးမူးဖု, ခ၅ၢဖဲး, ပီးမူးကဉ်ဟဲ. အီတာအိဉ်အ၈ၤလာအနဉ်လီၤလာတာါဟ်ပနိုဉ်အဖီလဉ်ဒ်အမှုဂ်ကသူဒီးမူ၊, ဖစေတၤတဖဉ်နှဉ်လီၤ.
n\$\$	ကိုင်လာတဆားအါအါတာ်. ၿပံးသည်ယူ(မှ)တက်ထုတ်သည်ကိုည်ကိုဉ် ပီးမ်း (pikelets) ကိုဉ်နိဉ်က္, အဲးတလံးကိုဉ် ဒြုန္ခံထား, ကိုဉ်အကိုးစီထာဉ်[ခဲခဉ်း ကိုဉ်အကိုးတီတဲ့အီးလာမှာ: ကိုဉ်ခဲ့တော်တဲ့အီးလာမှာ: ဘုခု (လာအမှာကိုတီတယ်လီလာကီးတာအိုဉ်အဆီ): ရတာနြာဖြဲထိလီးတကားလာတာမြားစုးလီ တာအသိကိုဉ်အကိုးအဘိဉ်*
တၢ်အိတဖဉ်	ထံ (ပည်ယုဝိဒီး Carbonated) မေးစုးလီးတင်္ဂနာ်ထံလာဟုဉ်ထိဉ်တာ် ဘိဉ်(လာတပုဝိဒီးတင်္ဂနီတမံး) ဒီးအဝဲသူဉ်တက်အ၈ၤလာဃုထာသုသူဉ် တဖဉ် အဒီ. ပဲနှင်ထံအဒိဉ်အဆံးတာ်တကြီအီးတဉ်, မေးစုးလီးတင်္ဂနာ ထဲလားခုးတို့်တက် (ဘဉ်တင်္ဂမေးဆေးဒီး) အဒိဉ်ကတင်္ကာမိုးစဲ 375mL, တါသည်သံကစ်ဝိတ်ကြဲဆဲ့ဆွဒီးတင်္ဂနာထိ
ന്ന്	အခိုက္ကက်
<mark>ဘီပှ</mark> ါ ဃထးအီးမျမန္စါနီသတအါသတ္စရ	အဒိတဖဉ်
ဘဲပုံ၊ ဃုထၢအီးမူးမူးနီဂီနီဂ်သုတအါသုတရာ မးရားလီးတဂိစိတဂိတ်းလာမှာဒီ <u>ဒီ</u> တင်္ဂနှင်္ဂထဲလာဟူဉ်ထီဉ်တဂိတ်ဦ	အဒီတဖဉ် Dairy desserts တၤိနၢိထံလၢမှၤအီအီးဖဲမှၤအီဉိတၢိတ်အထိၢိခံ
ဃုထၢအီးမူးမူးနီၢိနိၢိသုတအါသုတစု၊ မးစုးလီးတာဖြတ်းလၤလာပဉ်ဒီး	
ဃုထာအီးမူးမူးနီးနီးသုတအါသုတစု၊ မးစုးလီးတၢဖိတၢိလံးလာမှာဒီ တၢိန်ာထဲလာဟုဉ်ထိုဉ်တာဘိဉ် တၢိအိဉ်လာအပဉ်ဒီးတၢိန်ၢ	Dairy desserts တົາနາထဲလາပု၊အီအီးဖဲပု၊အီဉိတဂ်ပံ၊အလိဂ်ခံ တဂ်နဂ်ထဲပဲနဂ်ထံ. တဂ်ဆာကိဂ်လိဂ်. ယိက႑ာ် (yoghurt) လာတပုံခီး တဂ်နီတမဲး(မူ)
ဃုထာအီးမူးမူးနီးနီးသုတအါသုတစု၊ မးစူးလီးတဂံဖိတားလံးလာမာဒီး တဂံနင်္ဂထံလာဟုဉ်ထိန်တာဂံဘီန် ထဲလာဟုန်ထိန်တဂံဘီနိဒီးတဂ်ယုထာအ၈၊ စီမနံ့ဉ်တာ်အီနိာလာတ်မေဘဲထိန်အရှိန်ဒီး	Dairy desserts ຜາຊາວັດດາບຸເສືອໂເບັບເອັດິດກ່ານເອດີໂອ ຜາໂຊໂດປັດຊາດີ. ຜາໂລວາດກີດປີ. ເບີດາດີ (yoghurt) ດາຫຍຸດິຮີ: ຜາໂຊ້ຜາຍເ(ອຸ) ບຸລິຮັດກຳນຸລີ. ຈາວຈີແລວ (custard) ທີ່ງະນຸດຫ ທຳສິວິດາຫກ່ານເຊີວິສຳດາອຸດີ ຂໍສອຸທຸ່ມລູວີ"ສ້າມລີຂໍະສາດູດອຸຊົເ ອຸໂດເຫກ່ຫ
ဃုထာအီးမူးမူးနီးနီးသုတအါသုတစု၊ မးရားလီးတဂံစိတာလံးလာဟုဒ်နီး တဂ်နာ်ထံလာဟုဉ်ထိဉ်တင်္ဂဘိုဉ် တဂ်အီဉ်လာအပုဉ်နီးတင်္ဂမှာ ထံလာဟုဉ်ထိဉ်တင်္ဂဘိုဉ်နီးတင်္ဂယုထာအ၈။ နီမနံဉ်တာအီဉ်လတာ်မာဘဲထိဉ်အရီဦးနီး ဂုဏီဉ်အလွန်တမ်ဦ#	Dairy desserts లుశ్వీరులుగుతితింత్గుతిఫిలారుతారికి లుశ్రీయంభాయ, లావాణిగారిగి ఆరిగారి (yoghurt) లాలంధికి లుగికింట (౪) లైకిలామి, రాధీయం (custard) గ్రూటర్లు లుజిధియిలుళిధిజింతరి కజుళ్ మిరి"జిమిరికిజంగ్గలికి ల్గరులుతు శరీలులే"జీఎధిఖజులో
ဃုထာအီးမူးမူးနီးနီးသုတအါသုတစု၊ မးရားလီးတာဖိတာလံးလာဟုာ်ဒီး တားနားထဲလာဟုဉ်ထိခုတာကြီာခု တာအီခိုလာအပော်အီးတားနာ ထဲလာဟုခ်ထိခိုတာကိုဘီခိုဒီးတာဃုထာအာ။ စီမနော့တာဆိုန်လာတာမာဘထိခုဆရီခုဒီး ဂုဏီခုဆလွံးတာမို# တာညာခ်လာဟုလာဟာမာလီဂို	Dairy desserts တົາနາດີແດນບຸເສລີຍໃຫ້ບຸເສລີວິດາໃຫລາດດີໂອ່ တົາຢ່າດເປັດຢ່າດ. ອາໂລາາທີ່ໃດປີ. ເປີດາວີ (yoghurt) ດາອບວິຣີະ ອາໂຊ້ອາຍະ(မຸ) ບຸວິຣີເອາໂນວີ. ອາວິຄັດລົວ (custard) ທີາແບດຫ ອາສິລິດແອກເປັດຊີວິສັນອາຣ໌ ຂໍສອຢ່າວວິ"ລືວນວິຣີະສາດູອາຊົະ ຢູ່ໂດນອາໂຫ ຢູ່ວີອານີ້"ສຳນວິອາສາຟ.* ອາໂາກໍວິຊີວິວນີວິດາສາວິອາ. ຜີນນຸວິນຸນາກອາຊີ
ဃုထာအီးမူးမူးနီးနီးသုတအါသုတစု၊ မာ့ရာလီးတဂိစိတားလံးလာမာဒ်နီး တင်္ဂနာက်ထဲလာဟုဉ်ထိခ်တားဘီခို တင်္ဂအစိုခ်လာအပဉ်နီးတင်္ဂမာထာအ၈။ စီမနံဉိတားအီဉ်လ၊တာ်မားထိဉ်အရီဦနီး ဂုဏိဉ်အလွန်တပ်ဦ# တင်္သည့်လာဟဲလာတာ)မားလီဂိ တင်္သည့်လာဟဲလာတာ)မားလီဂိ	Dairy desserts ຜາໂຊໂຜ່ແນບເສືອກິເຊັບເອັຊີໂອກາ່ປາສາດີໂອ່ ທາໂຊໂຜ່ເປັຊໂຜ່. ຫາ້ອວາກກິໂດ້ນີ້. ເບີກາງີ (yoghurt) ແນກຫບໍລິ້ະ ຜາໂຊ້ອາຍະ(ບຸ) ແລ້ອີຫາ້ນວ້. ອາງັ້າຄົແລ້ງ (custard) ທີ່ແພນແຫ ຫາ້ສີຊົດແຫ່ນອິບຊຶ່ງລືສຳຫາງີ ຂໍສອງ່ານວ່ີ"ສ້ວນວິຂີ່ເສດນູຫຊືເ ອູໂແນຫາ່ຫ ຊາ້ວຫາ່ນີ້ "ສ່ວນກິອາສາພໍ" ຫາ້າແກ້ວິຊາໂນນຼາແນວນີ້ຍຸ. ເທີະນຸນລີຍມຸກາວຖະ ຫາ້ານູຫານນີ້ຍຸມ. (ຫາ້ານກິດແກບເມີຣີແອລກູລິ)
ဃုထာအီးမူးမူးနီးနီးသုတအါသုတစု၊ မးရားလီးတဂၢိစိတားလံးလားဟုံးဒီး တင်္ဂနားထံလားဟုံးငိုထိန်တာက်ဘိုန် တရာအီနီးလာအေပုံနီးတားမှာထားအေ၈၊ စီမနံ့ဉ်တားအီန်းလာတာမေးသိန်းအရနိုန်း ဂုဏီန်အလွန်တမန် တရ်သူတ်လာပဲလာတာမေးလိဂ် တရဲသူတာသည်ဃ့ တားဆိုဦးကိုဉ်စားအဘိတစ္နေ	Dairy desserts တန်နင်္ဂလလပ္၊အီအီ၊ဖဲ့၊အီဉိတဂိရအလိဂ်ခ တန်နင်္ဂလဲခဲ့ရတဲ့ တာဆကိဂ်လို. ယီက႑ာ (yoghurt) လာတပင်္ဂဒီး တဂ်နီတမဲး (မု) ဟိုဒီးတာသင့် ခက္စခ်ထင်္ဘာ (custard) ကြားယူထာ တာဆိုင်ရာတော်မီနင့်အီးတစင်္ ဒီဆမ့ာညင်္ဂ"ဆီညင်္ဂဒီးဆလူတနီး မုဂ်လတာ်စာ နော်တာသိ" ဆံသင့်ရာအယံ" တဂ်က်င့်ရည်ညင်လာအသဲမှာ. ထိညည်ယူကဘုံး တဂ်က်င့်ရည်ညင်လာအသဲမှာ. ထိညည်ယူကဘုံး တဂ်ဆိုင်လာတာဂ်တဲ့နိုင်သီး အေမဂိုဂီတာဆိုင်ဘို. ရရံယာင်ဘိုဒီးတာသင့်ဘိုတမင်္ဂ* တဂ်ဆိုင်လာတာဂ်တဲ့နိုင်သီး အေမဂိုဂီတာဆိုင်ဘို. ရရံယာင်ဘိုဒီးတာသင့်ဘိုတမင်္ဂ* တဂ်ဆိုင်လာတာဂ်တဲ့နိုင်သာဒီအမှာ ဖြာ (crisp), က်င်ကိုး (crackers), ဘုခုပုဂ် (popcorn) သည်တမင်္ဂနည်လီး တာဆိုင်လာတာဂ်တမနီဉ်ဆီးဆံရာကီဘိုင်ခ်င်ခွမ္မႈ, မးမှ မတမု၊ ဘူးတွေး (တာမရာလီအသံဒီး"
ဃုထာအီးမူးမူးနီးနီးသုတအါသုတစု၊ မးစုးလီးတဂံဖိတာလံးလားဟုံးဒီး တင်္ဂနားထံလားဟုဉ်ထိန်တာဂံဘီန် တဂံအိန်းလာအပုန်အတင်္ဂနာ ထံလားဟုန်ာထိန်တာက်မူးတာက်မူးထားအား စိမ်းနံဉ်တားအီန်းလာတာမူးလာ တက်သူတာသနာဃ္ တဂ်သူဘာသန်းဃ့ တဂ်အိန်းလာအဟိဒီးအဟဲသူန်တဖန်	Dairy desserts ຫາ້ຊຳຜູ່ດາມາສໍສໍາພຸມສໍລິຫາງ ແລະເຫັງ ທີ່ຊຳຜູ້ບໍ່ຊຳຜູ້, ຫາ້ສາກາງໃດ້ນີ້, ເປີກາງ (yoghurt) ດາຫຍຸວິສະ ຫາ້ຊໍ່ຫຍະ(ູຍ) ພູລິສຫາລັງ, ລາວຄໍລິຫວຸ (custard) ທີ່ແພນ ຫາສວດຍາຍເອີ້ງ ທີ່ແມ່ນ ທີ່ສິ່ງດາຍຫາຍເອົາຊໍ່ງສໍາຫອງ ຂໍສອງຄາງ, ສໍາມູງຊີ້ະສາດແຫຼງ ຊຳ້ຫາລີ, ສາມງິດແຫຍ່ງ ຫາ້ວງ ທີ່ສີ່ງດາຍທີ່ເປັນຊີງລີ່ນີ້. ເອົາຊາດີເຊັ່ງ, ດຳເພາວານ ທີ່ສີ່ງດາຍທີ່ເປັນຊີງລີ່ນີ້. ເຫຼືອງ ເຫຼົ່າມີ, ເຊັ່ງ ເຫຼົ່າມີ, ເຊັ່ງ ຫາ້ວງ ເຫຼົ່າມີ, ເຊັ່ງ ເຫຼົ່າມີ, ເຊັ່ງ ເຊັ່ງ ເຫຼົ່າມີ, ເຊັ່ງ ເຫຼົ່າມີ, ເຊັ່ງ ເຊັ່ງ ເຫຼົ່າມີ, ເຊັ່ງ ເຫຼົ່າມີ, ເຊັ່ງ, ເຊັ່ງ, ເຊັ່ງ, ເຊັ່ງ, ເຊັ່ງ, ເຊັ່ງ, ເຊັ່ງ,
ဃုထားအီးမူးမူးနီးနီးသူတအခါသုတစု၊ မေရးလီးတားစိတာလံးလာယိုးဒီး တာနားထံလာယှည်ထိည်တာဘီညိ တာအီညံလာအပုံဒီးတားမ်ားထား နမန်ဉတားဆီညံးတာက်မားလာ ကုဏ်ညာလာတဲလာတာမ်ားလာ တာသူတာသည်ယ္ တားဆီညီလံဉစားဆာတစဉ် ခုး. မူးဖုဒီးဘူးတွေးဆာတစဉ် အဲးစခြံ,ထံခုဉ်ကိုဉ်လိုဉ်, တာသုတာသည်ထံစုဉ်	Dairy desserts ຫາ້ະໂຜດາບຸເສືອໃເປັງເສັດິກາໂປເອດດີໂອ ຫາ້ະໂດຍ ເອົາເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດ
သုထားအီးမူးမူးနီးနီးသူတအခါသုတမှာ၊ မာရားလီးတားစိတာလဲးလာဟုဦး တားနားလံးထားတိုင်ဆိုတာကီနိုင် တာအီနိုင်လားအပုံဦးတော်ကိုင်ခြီးတာကိုယ့ထားအစာ၊ နိမန်နံတားဆီနိုင်လာတာမာလကို တက်သူတာသည်သူ တာအီနိုင်လာအဟိန်းအဟဲသူဉ်တဖနာ နား မူးဖုဒီးဘူးစကူးဆာတဖန် အဲးစြေ,ထံခုဉ်ကိုဦးလိုနဲ, တာသူတာသည်ထံခုဦ အို, ထံခုဉ်ကိုကိုဦးတာဆာထံ တားအီတဖန်	Dairy desserts တန်နင်ထလာမှးအိအိမဲမှးအိန်တက်စံးအလိဂ်ခံ တန်နင်္ဂလဲခဲ့နင်္ဂလဲ တန်ဆက်ကိုလိုင်္ ယိက္ခန် (yoghurt) လာတပန်နိုး တနိတမ်း(မှ) ယိုဒီးတင်္ဂသန် ဆန်စိုးထဲ (custard) ကြားထုထ တန်ဆိန်လာတက်မိမန်နီဆီတစေန် အေမ့ကြည်"ဆီညန်နီးအလူတနီး မှုဂလာတ်စာ နာတာသိ" အသန်ရာအထဲ" တင်္ဂသို့ဆိုသည့်လာအသိမှာ. ထိည့်ညံ့ယူကဘုံး တင်္ဂဆိန်လာတက်မပံနိန်ဆီး အေမ့ဂိုးကိုဆိန်ဘိန, ရရံယာန်ဘိနီးတင်္သသန်ဘီတနေန် တင်္ဂဆိန်လာတက်မပံနိန်ဆီး အေမ့ဂိုးကိုဆိန်ဘိန, ရရံယာန်ဘိနီးတင်္သသန်ဘီတနေန် တင်္ဂဆိန်လာတက်မပံနိန်ဆီး အေမ့ဂိုးဆိုသို့ ရရံယာန်ဘိနီးတင်္သသန်ဘီတနေန် တင်္ဂဆိန်လာတက်မပံနိန်ဆီး အေမ့ဂိုးဆိုသို့ ပသာခြ(မ)တင်္ဂမိုးတင်္ဂသိလာ ယိုယ့်ပိုင်္ခအီးရှိန် တင်္ဂဆိန်လာတက်မပံနိန်ဆီးအမှက်ဆိုသို့ (သာခြ(မ)တင်္ဂမိုးတင်္ကလာ၊ ယိုယ့်ပိုင်္ခအီးစီနို ကိုင်လာတက်မပံနိန်ဆီးဆမ့က်နှင့်လီ၊ တန်ဆိန်လာတက်မပံနိန်ဆီးဆမ့က်နေနိုင်လီ၊ တန်ဆိန်လာတက်မှန်နိုင်ဆီး တန်ရံထဲလာတာမ်းအီးလာတက်ဆားကိုးလိုး ယိုကာန်လီဟာကားခံစိ ခြံတင်သူတက်သန်ဆစ်ရေမှုနကယ်။ ဒီသန်း ထိန်အသံးလာ icy-poles မနေလီသက်နာအထဲရေမှုနကယ။ ဒီသန်း ထိန်အားလာ icy-poles
ဃုထားအီးမူးမူးနီးနီးသူတအခဲလဲတစား မေရးလီးတားစိတာလံးလာယ်ခ်ိန် တာနားထံလာယှည်ထိည်တာဘီညိ တာအိန်လာအပည်အတာန် ထံလားဟည်ထိည်တာဘီညိန်းတာဃဲ့ထားအစား နမ်းနည်တာအဦးလာတာမောလတိ တာအိည်လာတဲလာတာမေးလိ တာအိန်ညလာအလာတာည စားဆိန်လာအတာတာည နားစရိန္ကလဲဦးလိုဦး တာသူတာသည်ထဲစုဦ ဘီးကိုက္ခရီဦးတာဆာထ	Dairy desserts ຫາ້ະໂຜດາບຸເສືອໃເປັງເສັດິກາໂປເອດດີໂອ ຫາ້ະໂດຍ ເອົາເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດເອັດ
ဎၣထာအိၬမူ၊မူနီနီသူတအခဲလာစား မာရာလီးတာဖိတာလံးလာဟာဒီ ဘင်္ဂနာကံလာဟာသိထိဘိတာဘီည တာအိန်လာအပေဦးတာန် ထဲလာဟာည်ထိည်တာဘီဦးဒီးတာမ်ာ့ထားအစား နေနံဉ်တားဆီဦးလာတာမောတ်တာသည်တာနာ တာသည်လာဟာလာမ်ားလို တာသည်လာဟာလာမ်ားလို တာသည်ကုန်ည်လာအတာစာဦ ဆိုးစနြံ.ထဲခုည်ကိန်လိုန်, တာသူတာသည်ထဲခုည် အိန်နိုင်လာအဟာဒီးအဟာသည်တာနာ ဘက်အိတ်မှာ ကိုးအိတ်မှာ	Dairy desserts တန်နင်လာမှးအိတ္တိမဲ့အနိုင်တစ်အတိခိ တန်နင်္ဂလဲနင်္ဂလဲ တန်ဆက်ကိုလို၊ ယီကင်္ဂ (yoghurt) လာတမင်္ဂနီး တနိုတမ်း(မ့) ယိုအိတ်သန် ခက္စိစ်ထင် (custard) ကြားထုတ တာဆိုင်လာတက်ပေနိုင်ဆီးတစော် ခံဆမ့်ညြင်းဆံညင်နီးဆလူတန်း မင်္ဂလာတက နတ်သံးအသင့်ရအထဲ ကိုက်ခိုသည့်လာအသိမှာ. ထိသည်မဟုကဘုံး တင်္သတ်သည်မှ (တင်္ကသင်္ဂလာတမင်္ဂနီးအတွင်) တက်ဆိုင်လာတက်ပင်နိုင်ဆီး ခံဆမ့်ကြီးတီဆိုဘီ, ရရံယာင်္ဂဘီနီးတာသင့်ဘီတစော်* တင်္ဂဆိုင်လာတက်ပင်နိုင်ဆီး ခံဆမ့်ကြီးတီဆိုဘီ, ရရံယာင်္ဂဘီနီးတာသင့်တီတင်္ ကိုဆိုင်လာတက်ပင်နိုင်ဆီး ခံဆမ့်ကြီးတီဆိုဘီ, ရရံယာင်္ဂဘီနီးတာသင့်တီတင်္ ကိုဆိုင်လာတက်ပင်နိုင်ဆီး ခံဆမ့်ကြီးတီဆိုဘီ, ရရံယာင်္ဂဘီနီးတက်သင့်တီတင်္ ကိုဆိုင်လာတက်ပင်နိုင်ဆီးဆမင်္ဂကိုင်ခံနှင့်လီး တက်ဆိုင်လာတက်ပင်နိုင်ဆီးဆမင်္ဂကိုင်ခံနှင့်လီး) အစစ်ခြံလာတက်ပိုးနိုင်ဆီးက တန်ရီလေလာက်မာအီးလာတက်ဆားကိုက်လို ယိုကာက်လိုတက်သန်ဆီး တန်ရီလေလာက်မာမန်လာဘာက်သက်လိုက် ကြာသူတက်သည့်ဆင်ခံရတက်ဘိုင် (ဘင်္သတခံမပ်င်နာရာအားခဲ့) ခံခိုန်းနံး ၃၇၅ မလံတောင်္ဂ တက်သူတာသည် အဒိုင်ကတက်ကိုင် တက်ယာမဟုတ်ကဲသည့်တမင်္နလာတ ဘာရာတာသာန်ထဲ တာခြံတာက်သုံမှ တာခံဆက်လာတဲ့ တာမံမဟုတ်တက်သည့်တမင်္နလာတက် အခံရီတမ္
 သုထားအီးမှုးမှုးနီးနီးသူတအခါသူတစ္ မာနားလီးတားစိတားလံးလားဟုံးခြီး တာနားလံးတားစိတားလံးလားဟုံးခြီး တာအခ်ီလားအေပုံးခြီးတားမှားထားစား ခံနော်တားဆီးလာတ်မားလီကြာတဲ့သူတာသည် တာသူတာသာပ်ပဲလားတာမေးလီက တာသူတာသာပ်ပဲလာတာမေးလီက တာသူတာသာပဲလာတာမေးလိုက တာအခိုးလိုးစစ်ဆောတစာနာ နားမေးနဲ့အတဲ့လနာလာသည်ထဲစုနာ ဘီးအီခံလက္ခံတရားတာတာနာ နားမေးနဲ့အလိုးလိုင်္နလိုင်နားတာသူတာတာနာ တားအီခံတရား တာအိုးတာမှုန်းကားတာအားစားခဲ့ တားအိုးတာနားစားအားခံအခုံးစားကားခံးခံခံနားကလနာ ကိုးလာတာမေးဆားအီးအီးတားခားခံးခံနားကလနာ 	Dairy desserts တိုန်ထဲလာမှားဆီဆဲဖဲမှားဆိုခဲ့တက်အဆလိခံ တိုးရန်ထဲပဲနက်တဲ့ တာဆာကိုက်လို့ ယိုကာနာ (yoghurt) လာတပန်နီး တာနိတမ်း(မ္) ဟိုအိတ်ကဲနာ, ခက္စခံစံထနာ (custard) ကြားထုထာ တာဆိုခဲ့လာတက်မိစနီနာဆီတစေခို ဆေမ့ကြည့်"ဆီညန်းဆလူတနီး မှုဂ်လာတာက နာတာသိ" ဆံသခ်ရာဆယ်" တင်္ကရာသည်လာ တာမည့်လာတယ့်ခိုးအတည် တင်္ကရာတက်မင်္ပနီနာဆီး အေမ့ဂိုးကြားဆိုခဲ့ဘဲ, ရရံယာန်ဘိန်းတင်္သာတစ်ခု" တင်္ဂဆိုခဲ့လာတက်မင်္ပနီနာဆီး အေမ့ဂိုးကြားဆိုခဲ့ဘဲ, ရရံယာန်ဘိန်းတင်္သာန်တစေခု" တင်္ဂဆိုခဲ့လာတက်မင်္ပနီနာဆီး အေမ့ဂိုးဆိုခဲ့ဘဲ, ရရံယာန်ဘိန်းတင်္သာနာတစ်ခု" တင်္ဂဆိုခဲ့လာတက်မင်္ပနီနာဆီး အေမ့ဂိုးဆိုခဲ့ဘဲ, ရရံယာန်ဘိန်းတင်္သာနာ တို့လာတက်မင်္ပနီးဆားဆီး အေမ့ဂိုးဆိုခဲ့တဲ့ ရက်သာကာကြင်္ပနီးတာသင်္ပနာတာ ကိုအခုလာတက်မင်္ပနီနာဆီးအေမ့ဂ်ကိုခဲ့ခံနာလာ၊ ရှိခဲ့တာကိုကိုက်ကိုလာက ဟုံယာန်ခံအစိုး ကိုက်လာက်မင်္ပနီးဆီးဆံမက်နာခဲ့တဲ့လာ တစ်ဆိုခဲ့လာတက်လဲနီနီအီး" တင်္ဂရက်လာကာက်မာအက်ကိုသိုး ယာကုံလိုယာကားအစိ ဖြက်သူတက်သာခံအထဲရေနေ့ၾကယား ဒီသန္း ထိုန်အသလာ၊ icy-poles မာ့၊လီးတက်နော်ထဲတာဟုန်ထိတ်ကံဘို၌ (ဘာ့ဘာမြားရာမ်ားဆားဆီ) ဆိုနန်းနာ ၃၅ မလဲမထဲကုံ, တက်သူတက်သည်ထဲ တာဒီဆာက်လာန် တာမာမယ့်တက်ထဲသည့်တမော့လာတက် ဘာဆိုမာနန်ဒီးအသည်ဆာဘာနဲ့ အခံနက်ကတာကကာမိုးကိုက်ပြီးသည့်တက်ထဲသည့်တမော့လာတာ ဘာနီးမန်ဒီးအသည်ဆာဘာနဲ့ အခံကိုကာကိုကမ္ကရာတာကာကမိုးခံ ၂၅၀ မလဲမထက္ခ ကားထုလာနီနဲ့ ဘာမှာနောက်စာနာ (caramelised pop corn)
ဎၣထာအိၬမူ၊မူနီနီသူတအခဲလာစား မာရာလီးတာဖိတာလံးလာဟာဒီ ဘင်္ဂနာကံလာဟာသိထိဘိတာဘီည တာအိန်လာအပေဦးတာန် ထဲလာဟာည်ထိည်တာဘီဦးဒီးတာမ်ာ့ထားအစား နေနံဉ်တားဆီဦးလာတာမောတ်တာသည်တာနာ တာသည်လာဟာလာမ်ားလို တာသည်လာဟာလာမ်ားလို တာသည်ကုန်ည်လာအတာစာဦ ဆိုးစနြံ.ထဲခုည်ကိန်လိုန်, တာသူတာသည်ထဲခုည် အိန်နိုင်လာအဟာဒီးအဟာသည်တာနာ ဘက်အိတ်မှာ ကိုးအိတ်မှာ	Dairy desserts တိန်လဲလາບຸເສືອໃຜ່ບຸເສລິດທີ່ເອດດີອ ທີ່ເຊັ່ງດັບຊີໂດຍ. ຫາລາກກີເວີ້າ, ເບິກາ (yoghurt) ດາດບຸໂລີ: ຫາໂຊ້ທະ່(()) ເບີລິຫານວ້, ລາວໂອເກດ (custard) ທີ່ແບດ ຫາສວ້ດນຫາກັບເຊັໂລສາດອີ ຂອງຢາວຼາ, ສ້ວນວິຊີ:ສອດດອຊ ຢູ່ເດດຫາດ ຈຳກັດຈີຊີກເຫດ່າຍົບຊີໂລສາດ. ຫາລາວການດັ່ງ ເປັນເມືອງ ຫາລາວການດັ່ງ ເປັນເມືອງ ຫາລາວການດັ່ງ ເປັນເມືອງ ຫາລາວການດັ່ງ ເປັນເມືອງ ຫາລາວການດັ່ງ ເປັນເມືອງ ຫາລາວການດັ່ງ ເປັນເມືອງ ຫາລາວການດັ່ງ ເປັນເມືອງ ຫາລາວການດັ່ງ ເປັນເມືອງ ຫາລາວການດານອີ ເອົາດາງການດັ່ງສະດາດ ຫາລາວການດານອີ ເອົາດາງການດັ່ງສະດາດ ຫາລາວການເຮັດເອົາເຮັດ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ ເຫດຍາຍ
သူထာအိ၊မူ၊မူးနီးနီးသူတအခဲသူတစ္၊ မေရးလီးတာခြဲတာလံးလာယ်ခ်ိန် တာနိုင်ထဲလာယှည်ထိည်တာဘီညိ တာဆိုသာအပံုခံတာခ်ိန်တာမ်ာ့ထာအား၊ နမ်းနီဉ်တာခံဆိုတာက်မားတီကြဲတာခဲ့ တာသည်လာတဲလာတာမေးတီကြဲ တက်သူတာသည်ယ္ တာအိန်ဦးလာအတိအတစ္ တာအိန်ဦးလာအတစ္ဦ ခန်းမြေးထံရည်လိုဦးလက်သူတစ်ညိ တာအိန်းကျက်ရန်းတာဆာတ ကိုအစိတမာည် တာအိမ္မနည်ကျက်ရန်းတာဆာတ စိုးအစိတမာည် တာဘာပိုဖုနှင်လာခဲနေအပူးဘည် ကိုည်လာတာမြားဆားအီးဒီးတာဆာဒီးနို့ဦးကလဲဦ ကိုည်လာတာမြားဆားအီးဒီးတာဆာဒီးနို့ဦးကလဲဦ ကိုည်လာတာမြားဆားအီးဒီးတာဆာဒီးနို့ဦးကလဲဦ တာသာပုံဖုနှင်လာခနေတာမည်ကိုည်နာတမျာ	Dairy desserts တန်နင်လာမှးအိအိမဲမှးအိန်တဂိရအလိခံ တန်နင်္ဂလဲခဲ့ရတဲ့ တခံဆကိုလို ယိက္ခန် (yoghurt) လာတမန်နီး တန်နိတမ်း(မ္) ယိုဒီကေါသန်, ခနာန်ထဲနာ (custard) ကြီးထုထာ တန်ဆိုလာတက်မိာနေနိန်ဆီတစေန် အခမ့်ညြန်"ဆီညန်ဒီးဆလူတန်း မှုဂ်လာတ်ရာ နော်တာသိ" အံသန်ရအဆဲ" တက်နိုင်ရည်ညလာအသိနာ. ထိည့်နိုင်မှာကာအနံ တင်္လာတာမိတန်နိုင်ဆီး အေမှဂိါးတန်ဆိုဘဲ, ရရံယာန်ဘီဒီးတာသန်ဘီတမေန်" တင်္ကဆိုလာတာကြင့်နီနီးသီး အေမှဂိါးတန်ဆိုဘဲ, ရရံယာန်ဘီဒီးတာသန်ဘီတမေန်" တင်္ကဆိုလာတာကြင့်နီနီးဆီး အေမှဂိါးတန်ဆိုဘဲ, ရရံယာန်ဘီဒီးတာသန်ဘီတမေန်" တင်္ဂဆိုလာတာကြင့်နီနီးဆီး အေမှဂိါးတန်ဆိုဘဲ, ရရံယာန်ဘီဒီးတာသန်ဘီတမေန်" တင်္ကဆိုလာတာကြင့်နီနီးဆီး အေမှဂိါးဆိုခဲ့ဘဲ, ရရံယာန်ဘီဒီးတာသန်ဘီတမေန်" ကိုလာတာမ်းထိုမအဆံအေမှက်နေနိုင်နီး (crisp), ကိုခိုက္ခံ: (crackers), ဘုခုပျ် (popcorn) သန်အတန်ဆိုလေ၊ တိုအဆုံလာတက်လူနီနီအီး တန်နက်လာတာမ်းအီးလာတစ်ဆားတာဂိသား သိုက္ခတိုသိတာကန်နီ၊ တန်နက်လာတာမ်းအီးလာတာဆားကိာဂိသီး သက္ခတိုသိုတာသန်အထဲခွဲနေနကယာ အသနား ထိုအသားလာ icy-poles မနာလောန် တရာသူတက်သန်ထဲ တာဒီတက်ဘိုန် (ဘက်ဆာမံလန်မာဆာဒီ၊) ဒီနန်းနာ ၃၇) မလံဆောန်၊ တရာသူတက်သန်ထဲ တာဒီတက်ဘိုန် (ဘက်ဆာမံကန်နီးတာအားအားကိာလာ ဘာသုံးဆန်ဒီးအသည်ဆာဘာနဲ, အခံနိုက်ထာက်ကုန်ရန်အားသားတာကာနီတန်သန်သားတာ ဘာသုံးကန်ဒီးသာနေအာက်ဘန်ကတာက်ကုန်ထံ တာမံပစ်တန်နီးတာတက် ကာသုံးတက်နေနိုင်အတာခံဆက် (caramelised pop corn) တက်ကလုမ်ကလူလာတာမိန်အတာသိန်တာသိန်ထာတာကကာကုန်နော်အီး
သုထာအိ၊မူ၊မူနီနီသူတအခဲသုတ္စာ၊. မေရးလီးတာခိတာလဲးလာယာခ်ိန္ တာခုံကံလဲလာယာပာတာမ်ားတီ တာဆိုလာအပောိအတာခ်ိန်တာမယ့်ထာအား၊ နေနံနိုတ်တာဆိုတာတာမ်ားထီ ကဲ့ထဲဦးထားတဲ့တာတာမ်ားထီ တာသိုတ်တာသာမယ့် တာဆိုနီလာအမိုအာတဲ့သူန်တဖန် တာအိန်လုံကိုလိုန်လည်း တာသတာသည်ထဲစုဦ အိုးမြေးထဲစုဦးကိုးတို့သိတ်သတ်သည်ထဲစုဦ အိုးကြေးတာမ်ားဆာအိုးဒီးတာဆာဒီးခွီဦးကလဲဦ ကိုန်လာကမ်းဆာအိုးဒီးတာဆာဒီးခွီဦးကလဲဦ တာသိုဖုနှစ်လာခဲနေအပူးဘည် ကနာနာလာမ်းဆာအိုးဒီးတာဆာဒီးခွီဦးကလဲဦ ကိုန်လာကမ်းဆာအိုးဒီးတာဆာဒီးခွီဦးကလဲဦ တာသာပိုဖုနှစ်လာခဲနေတာမှုသာ ကိုလာကုမ်းဆာအိုးဒီးတာဆာဒီးခွီဦးကလဲဦ တာလာပုံဖုန်သားသိတ်ကိုည်နာတာမှု တာကောမ္မမတာမ်ားကိုည်တာမှု တာကာကုမ္မတာကိုသည့်တမှုန် တာကာခုံးခံနေတာက်သည့်တာမှု စာကိုသိုးသိုးထိုတာတို့သည့်တမှုန် တာကိုသိုးသိုးတာကိုသည့်တမှုန်	Dairy desserts တန်နင်္ဂလလပ္၊အီအီမဲပုအီနိတင်္ဂအတိန် တန်နင်္ဂလဲစနန်း တန်နင်္ဂလလပ္၊အီအီမဲပုအီနိတင်္ဂအတိန် ကိုနင်္ဂလဲစနန်း တန်နိတ်လဲစနန်းအတစန် အမှုည်နီးအလူတန်း မှင်လတ်ရ နော်တိန်း အသိရအသံ တက်နိုင်ရည်သွင်လာအသိရာ၊ ထိည့်နိုင်မှုကာဘဲန တက်နင်္ဂလာလမ်းနန်းဆံ အမင်္ဂကိုအီနိဘိန်, ရရံယာန်ဘိနီးတံသန်ဘီတနေ် ကိုသူတက်သင့်နိုင်ဆီး အမင်္ဂကိုအီနိဘိန, ရရံယာန်ဘိနီးတံသန်ဘီတနေ် တက်ဆိုန်လာတာမ်းနန်းဆီး အမင်္ဂကိုအီနိဘိန, ရရံယာန်ဘိနီးတံသန်ဘီတနေ် ကိုသူတက်သင့်နန်းဆီး အမင်္ဂကိုအီနိဘိန, ရရံယာန်ဘိနီးတံသန်ဘီတနေ် ကိုသူတက်သင့်နန်းဆီး အမင်္ဂကိုအနိန်ဘိန, ရရံယာန်ဘိန်းတံသန်ဘီတနေ် ကိုသူတက်တမ်းနန်းဆီးအမင်္ဂကို (corackers), ဘုမ္ပင်္ ကိုသူတက်တမ်းနန်းဆီးဆံရာနောက်နှင့်လေး) အခါမိန်လာတာမ်းနန်းဆံရာကိုန်တိုင်ရီး ကိုအတက်လမ်းနန်းဆံရာကောက် လက်သူတက်သန်အထဲရာကုန်နိုင်တက်သာ ကိုအလက်နိုင်တက်သန် ကိုအရာကက်နေ တက်မယ့်ထဲတက်သည်တန်းတာတ် သည့်အနန်းအသိန်အားသည် အနိန်ကထက်ကမ္ခင်နာအသေးတာ icy-poles မရာလီတန်နိုင်အရာသည်ဆံ တက်ဆိုတက်ဆိုန် (ဘုံသာမြားနှင်နောကာ) သည်ကုန်သီအသည့်ဆားသည့် အနိန်ကထာက်ကမ္ခင်နီး ဘုရ မလံတောန် ကိုအလုန်သက္ခရာသည်ဆံ တက်ဆိုက်တက်ကို မှုတ်ဆားမှာ ရှိသောသာ ဘာသာနန်းဆံသိုးစားဆိုနီတက်ဆီး (caramelised pop corn) တက်ကလုန်ကလာကမ်းမိုးဆိုသိုးတက်ဘိုးမိုးမှုသန်း လောန်း (polony), ပေပမဲ၊ (salam) ခဲလာန
သူထာအိ၊မူ၊မူးနီးနီးသူတအခဲသူတစ္၊ မေရးလီးတာခိစ်တာလံးလာယ်ခ်ိန် တာနိုင်ထဲလာယှဉ်ထိန်တာကြီနိုင် ထဲလာယှည်ထိန်တာခိုင်ခဲ့တာမယ့ထာအား၊ <mark>နမနံနံတာခံနိုင်တာ၏ဆံတာမယ့်တာဆန်း ကုက်နိုင်တာခံနိုင်တာမေသံတိန်နာရန်နိုင် ကုက်နှစ်တာခံမလို ကုက်နှစ်တာခံနောက်သည်တဖန် ကိုးဆိုင်ကျာကိုန်တာဆာတ ကိုးဆိုင်ကျာကိုန်တာဆာတ ကိုးအိုင်ကျာကိုန်တာဆာတ ကိုးအိုင်ကျာကိုန်တာဆာတ ကိုးကိုလာကာမြားဆားအီးဒီးတာဆားဒီးနှိုင်ကလဲနာ ကိုသုံလာကာမြားဆားအီးဒီးတာဆားဒီးနှိုင်ကလဲနာ ကိုသုံလာကာမြားဆားအီးဒီးတာဆားဒီးနှိုင်ကလဲနာ ကိုသုံးကျားများသားသက္ကနာအကလုပ်ကလက္ပ် နာရာများများနှင့်တာက်သည်တာနာ</mark>	Dairy desserts တ ¹ ເ ⁵ ເດັດເຊັ້າ ເຊິ່ງ (yoghurt) ດາອດດິໂອ ຫຼືເຊັ້າຜູ້ເປັດເອັ້າ ເຊິ່ງ ເອັ້າ ເຊິ່ງ ເອັ້າ ເຊິ່ງ (yoghurt) ດາອດດິໂອ ຫຼືເຊັ່ງ ເຊິ່ງເອັ້າ ເຈັ້າ ເຊັ່ງ ເອັ້າ ເຊັ່ງ ເອັ້າ ເຊິ່ງ ເອັ້າ ເຊິ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊິ່ງ ເຊັ່ງເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເຈົ້າເຈົ້າ ເອົາ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເຫັດເຮັ້ງ ດາອາດີເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເຫັດເຮັ້ງ ດາອາດີເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເຫັດເຮັ້ງ ດາອາດາຈີນເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເຫັດເຮັ້ງ ດາອາດາຈີນເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເອົາ ເອົາ ເອົາ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເອົາ ເຊັ່ງ ເຫັດເຮັ້ງ ເອົາ ເອົາ ເອົາ ເອົາ ເອົາ ເອົາ ເອົາ ເອົາ

ကနဲစီ, တါသဉ်ယိါ, ဆီးကလဲးယိါ, စီဉ်ဖဲးရှာဉ်နရံဉ်တါဖုံ

ဦဉိရဉ်, ဒိနား, ဘုစကူးအိဉ်ဒီးတာ်ဆာသဘွဲ, ခူး, ဖးစတြဉ်ဆာ, တာ်အီဉ်ကူးကေ

တါအီလာအစဂ် တါအီလာအစဂ်လာတာမာအာအီးတာအီလာအဆုည် ထိဉ်တစ်စ်တာဘါ တာအီလာတာလိသိန်ဦလိသိက္ခဲစီဂ် ထံ တာမြင်ဦမေ၊ ဆာအီးဒီးတာသူတာသည်အထံ အံသည်ဆာ၊ တာမြဲဆာတာဂ် တာအီ လာအမည်နီးနိမ်ဒီးလမ်း (အဒီ တာအီလာအပည်နီး guarana) တာသူတာသည်တထံ, တာဒီးတာလည်အထံ, တာဂ်ထံယဲယုဉ်, လာအစု၊ နှုဒ်းဆာသူတာသည်အထံ ၉၉န္ဒကယာမှတမှေမ်းအါထိဉ်အံသည်ဆာ၊ တာမြာဆာတာ၊ မှတမှဂ် အမြန့်ရိုးဒီး ၂၅ဝ မဲလံထာဉ်

တၢဴမၬၦဲၤရဲန္အူးတဖဉ်

တၢ်အီတဖဉ်

ခုး, မူးဖုဒီးဖးစထြဉ်ဆာတဖဉ်