

A

ባሲን ስሪያልስ/ካብ እኽለ ዚተሰርሓ



ጽሩይ ባሲ/ሮቲ/ቻባቲ



ሳንድዊች ምስ ቆይሕ ስጋ ወይኻዓ ፋርማጆን ናይ ኣስምልቲታት ሳላድ



ጽሩይ ጭዳድ ደረቕ ብስኩቲ



ናይ ሩዝ ኪክስ (ናብ ጨው/ጣዕሚ ዝልውጥ ሳይተሓወሰሉ)



ኑዳልስ ምስ ኣስምልቲታት



ሩዝ ምስ ኣስምልቲታት



ብረቁቕ ሩዝ ዝተጠቐለለ መግቢ



ሱሺ



ዝበሰለ ፖስታ ምስ ኣስምልቲታት

ፍሩታን ኣስምልትን

B



ኣብ ታኒካን መትሓዚ ብተፈጥሯዊ ጭማቕ ዘሎ ፍሩታ

ዘይጸንሓ ሓዳሽ ፍሩታ

ኩሉ ዓይነት ኣስምልቲታት



C

ስብሒ ዝተቀነሶ ናይ ጸባ ውጽዒት፤ ስጋን መተካእታቶምን



ጸባ



ዮጉት/ ዕርግሕ



ፈታ/ፖኒር/ Feta/paneer



ቶፋ/ Tofu



ዝተኣሸገ ቱና ዓላ/ Tuna



ዝተቐቐለ ጥርር ዝበለ እንቋቑሖታት



ፋላፊል



ፋርማጆ



ማይ

ምኽሪ: ነቲ መግቢ ድሓን ብዝኾነ መቐት ንምቕጥጥ ብጣዕሚ ዝሓል በረድ ብዝኾነ ጠቐሊልካ ምሽፋን



ዝነቐጸ ፍሩታ



ፒክሊት/ Pikelets



ካብ ጽሩይ ሩዝ ዝተሰርሓ ብሸታ/ crackers



ፋርማጆን ብሸቲን



ዝእለኽ- ሳትሲኒ፤ ሓሙስ/ tzatziki, hummus



ጽሩይ ፖፕሮግ/ ቆሎ ዕፋን

ጠግሞ

D





ኣብ ዌስት ኣውስትራሊያ/WA ቤት ትምህርቲ ቤት ምግብ ዘሎ ዝርዝር ምግብ እንታይ እዩ?



<p>ቀጠልያ/GREEN - ነቲ ዓይነት ምግብ ምልክቶ</p> <p>ብውሑድ 60%</p> <p>ናይ ማዕል ታዊ ንመርጻም መግብታት ክኾኑ ኣተባብዕዎምን ኣደፋፍእዎምን</p>	<p>ብጨ/AMBER - ብጥንቓቕ ምረጽ</p> <p>ዝለዓለ መጠን 40%</p> <p>እዞም ምግብታት ነዙይ ኣቕራርባ ዝርዝር ምግብ ክዕብልልዎ/ብብዝሒ ዘይምግባርን ውሑድ መጠን ቀረብ ምረጽ።</p>	<p>ቀይሕ - ኣብ ዝርዝር ምግብ ዘይርከቡ/ዘየለው</p> <p>ኣይርከቡን</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ሰሪያል/ካብ እኽለ ዝተሰርሑ ምግብታት—ሆል ግሬን ሰሪያል/wholegrain cereals፤ ፓሲታ፤ ኑድል፤ ሩዝ፤ ኩስኩስ/cous cous ፤ ኪንዋ/quinoa • ዝተፈላለዩ ዓይነት ባኒታት፤ ንሆል ግሬን/wholegrain/ ሆልሚል/wholemeal ዘካተተ • ኣሕምልቲታትን ጥራጥረታት ንኣብነት፡ ዝተጨፍለቐ ድንገ፤ እኽለ ዘለዎ፤ ዝተሰንከተ ባኒ፤ ዝበሰለ ኣዳጉራ፤ 4 ኣዳጉራ ዝተሓዋወሰ፤ ናይ ኣትኽልቲ ቦታ ሰላጣ/ሳላድ፤ ሰላጣ ካውሎ (ቁሩብ ሰብሒ ዘለዎ ቅብዓት ምስብሰብ) • ፍሩታ፤ ሓዳሽን ብበረድ ዝዘሓን፤ ዘይተቐረጸ/ምሉእ ሳላድ/ሰላጣ፤ ዝተቐረጸ ፍሩታ • ብተፈጥሮ ጽግቡ ውሽጢ ዝተኣሸገ ፍሩታ • ዝተፈላለዩ ሳንድዊች/ዝተመልኦ ጥቕላል፤ ምስ ሰላጣ ንክቐርብ ይምረጽ ንኣብነት፡ <ul style="list-style-type: none"> - እንቋቑሖ - ሰብሒ ዝተቐነሶ ፎርማጆ - ብስፕሪንግ/ፈፋሊ ማይ ወይኻዓ ብጨዎም ማይ ዝተኣሸገ ቱና ዓሳ/Tuna, - ቀይሕ ስጋ እዚ'ውን ዝተጠበሰ ስጋ ከብቲ - ዘጥዕም ለቢቶ ዘለዎ ዝልክ - ሌመስ/hummus • ቀይሕ ስጋ፤ ዓሳ፤ ደርሖ • መግብታት*፤ ብፍላይ እዞም ምስ ኣሕምልቲ ንኣብነት፡ ፓሲታ ፎርኖ፤ ካሪ/ኦርዲን ሩዝን፤ ፍሪታታ/frittata፤ መረቅ፤ ሱሽ፤ ብረቁቅ ሩዝ ዝተጠቓለለ መግቢ • ውሑድ ዘብሒ ዘለዎም ናይ ጻባ ፍርድት፤ በዘ ዚካተት፡ <ul style="list-style-type: none"> - ጽሩይ ጻባ - ጣዕሚ ዘለዎ ጻባ (መጠን 375 ሚ.ሊ.ትር ወይኻዓ ካብዚ ታሕቲ) - ፈርማጆ - ጽሩይን ጣዕሚ ዘለዎ ርጉኦ • ጽሩይ ማይ • ጽሩይ ሚኒራል ማይ 	<ul style="list-style-type: none"> • መጸጸ/ጨዎም ወይ ቅመም ዝተለኸዩ ባኒታት ማለት ከም ጻዕዳ ሽንኩርቲ፤ ቅመም/ሰሰግን ፒዛ ሕዋስ ዘለዎ • ሰብሒ ዝተቐነሶ ዓይነታት ደልሽ ፓሲቲ* • ፍራንክፋርትስ ዓይነት ዝተጠበሰ ስጋ ከምኡ'ውን ንሳውሴጅ/sausages ሆት ደግስ ከምኡ'ውን ወይኻዓ ሳውሴጅ/ጨውጨዕ ዝብል* • ንንግዲ ተባሂሉ ዝተመርተ መጸጸ/ጨዎም ቅመማት፤ ንኣብነት፡ ዓሳ፤ ደርሖ፤ ናይ ድንገ ቁርጽራጻት፤ ፒዛ* • ሓምበርገር ፓቲስ/ቅጫ* • ዝተቀመመ ስጋ ንኣብነት፡ ዝተዓጠነን ጨው ዘለዎ ናይ ሓሳጣ ስጋ፤ ቆርባት ዘይብሉ ዝተቀመመ ደርሖ ስጋ • ሕውስዋስ ዝኾኑ ኬክ/ብስኩቲ ወይኻዓ ሙሬንስ ደልሽታት* • ጥዑምን መጸጸ/ጨዎም ቅመም ዘለዎ ናይ ጠዓምት ምግቢ* • ጽሩይ ዝነቐጸ ፍሩታ • ኣይስ ክሪም/ጆላቲን ኣይስ ፖለስ/ምቁር ቦሪድ* • ሰብሒ ዝተቐነሶ ደፍሚ ዘለዎ ጻባ • (ካብ 375 ሚ.ኪ.ትር ንላዕሊ ከምኡ'ውን ትሕቲ 600 ሚ.ኪ.ትር) • ንካልኣይ ብርኪ ቤት ትምህርቲ ጥራይ፡ ሰብሒ ዚተቐነሶ ጥዑም ቡን (375 ሚ.ሊ.ትር ወይኻዓ ትሕቲ) • ሙሉእ ሰብሒ ሰለዎ ውጽዒት ጻባ ንኣብነት፡ ጽሩይ ጻባ፤ ርጉኦ፤ ፈርማጆ • ሙሉእ ሰብሒ ሰለዎ ጣዕሚ ዘለዎ ጻባ (375 ሚ.ሊ.ትር ወይኻዓ ዝወሓደ) • 99% ናይ ፍሩታ ጽግቅ (250 ሚ.ሊ.ትር ወይኻዓ ዝወሓደ) ከምኡ'ውን ሰጂር ዘይተሓወሶ • ብጻባ ዝተሰርሓ ደሰርት/ድሕሪ መግቢ ዝብላዕ ምቁር መግቢ* ንኣብነት፡ ሰብሒ ዝተቐነሶ ካስታርድ፤ ኣይስ ክሪምን ሞውስ/mousse (ከም ቐዳማይ ንጥረ ኣስተዋዓኢ ዚተመዘገበ መተካኒታ ጻባ) <p>መተሓሰስ፡ ሰብሒ ዝተቐነሶሉ ውፅኢት ጻባ ዕድሚኦም ካብ 2 ዓመት ንላዕሊ ንዝኾኖ ክውሃብ ይምረጽ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ሙሉእ ሰብሒ ዘለዎ ዓይነታት ደልሽ • ዝኾነ ዓይነት ዝተጠበሰ ምግቢ • ጥዑም ዝተመልኦ ሳንድዊች ማለት ማርመረታ፤ ዝተጨፍለቐ ዓይነት ፍሪ/ናት ምልካይ፤ መጻር ወይኻዓ ብካዕሊ ዝንሰነሳስ ሽኩራዊ መግቢታት • ብዙሕ ሰብሒ ዘለዎ ብስጋ ዝተሰርሓ ሳንድዊች ማለት ፖሎንያ/polony ከምኡ'ውን ንሳላጣ/salami ዘካተተ • ብላዕሊ ዝንሰነሳስ ሽኩራዊ ምግቢ (ንኣብነት፡ ቾኮሌት፤ ሊኮሪስ/liquorice ናይ ሰዓል ክሪሚካ/cough lollies ከምኡ'ውን ካብ መለግላግ ዝብል ዝተሰርሓ ጽግቅ ፍሩታ) • ቅድመ ኮንታ ዘየማልኦ ካብ ጥዑም ወይኻዓ መጸጸ/ጨዎም ቅመም ዝተሰርሓ ጣዕም ንኣብነት፡ ቁራጻት ድንገ/ቺፕስ • ልሰሉስ መስተደት፤ ኮርዲያል/ካን ፍሩታ ዝሰራሕ ሽኩራዊ መስተ፤ ስፓርቲ መስተደት • ሰብሒ ዝተቐነሶ ደፍሚ ዘለዎ ጻባ (ልዕሊ 600 ሚ.ሊ.ትር) • ሰብሒ ዝተቐነሶ ጣዕሚ ቡን ዘለዎ ጻባ ምስታይ (ልዕሊ 375 ሚ.ሊ.ትር) • ጣዕሚ ቡን ዘለዎ ሙሉእ ሰብሒ ጻባ ኩሎም ዓይነት መጠናት (ንእሽቶ-ዓቢይ) • ሙሉእ ሰብሒ ጻባ (ልዕሊ 375 ሚ.ሊ.ትር) • ብዙሕ ካሬን ዘለዎም መስተደት (ንኣብነት፡ ጋራና/Guarana ዘለዎ መስተደት) • ብቾኮሌት ዝተሸፈነን ጽቡቅ ዓይነት ኣይስ ክሪም • ድሕሪ መግቢ ዝብላዕ ምቁር መግቢታት/ Desserts፡ መለግላድ ዝብል/jelly፤ ጆልይ፤ ምስ ፍሩታ ጆልይ፤ ሓይሊ ዝህብ ደሰርት ውፅኢት ጻባ • ክርሳንትስ/Croissants, ደውናትስ/ doughnuts፤ ክሪም ዝተመልኦ ወይኻዓ ብበረድ ዝተሸፈነ ኬክ/iced buns/ cakes፤ ጥዑም ደልሽታት/ፓስትርይ፤ ቁራጻት • ጽግቅ ፍሩታ (ልዕሊ 250 ሚ.ሊ.ትር) ከምኡ'ውን ወይኻዓ ምስ ሰጂር ወይኻዓ ዘጥዕም ዝተሓወሶ • ማይ ንክጥዕም ጽግቅ ፍሩታ፤ ሰጂር ከምኡ'ውን ወይኻዓ ዘጥዕም መግቅርቲ ዝተሓወሶ