

خۆراکی بێ مه ترسی، چیشخانه ی بێ مه ترسی

مه ندی جۆری خۆراک بۆئه وه ی به ته پو تازه بی و بی تیکچوون
بمیینه وه ده بی له یه خچال/ سه لا جه یان له فریزه ردا هه لڤگیردری.

Freezer

نان [۲ مانگ]
گۆشتی خاو [۲-۴ مانگ]، پۆژیک پیش
کولاندن له فریزه ر ده رهینه له یه خچاله که
بیهیله وه تاوه کو خاوبیته وه.



بۆ هیشتنه وه ی خواردن به ساردی، ده
توانی قوتوو به فریان بوتلی ئاو بخه یته
ناو بۆکسی خواردنی
[نیوه پۆ] وه.

Fridge

په نیر، ماست



خۆراکی ناو بوتل و شووشه
دوای کردنه وه یان ده بی له یه
خچالدا پرا بگیدری.

شیر [۵-۷ پۆ]

(کاتی دروست بۆ هه لگرتنی خۆراک
له ناو که وانه کاندانا نووسراونه ته وه)



مارجه رین

خواردن ی کولاو [۲-۳ پۆ]
سه ری بنیوه و له یه خچالدا هه لڤگیره

گۆشت [۳-۴ پۆ] له په فه کانی خواره
وه ی یه خچاله که دایانبنی.

هیپکه [۳-۴ هه فته]
ئه و خۆراکانه ی که له شیر یان هیلکه
دروست ده کرین ده بی به ساردی پرا بگیرین.

میوه و سه وزه [۳-۴ پۆ]
له بۆکسه که وره که ی ناو یه خچاله
که دا هه لڤانگیره.