

# U Cuntaynta Si Wacan: Fahmida Ogaysiisyada La-talinta ee ku saabsan Hilibka Xoolaha ee Cayriinka ah iyo Hilibka Aan Si Fiican Loo Karin



Cunista hilibka xoolaha ee cayriinka ah ama aan si fiican loo karin waxay dadka qaar ku kordhin kartaa halista inay jirraadaan. Si gacan looga gaysto in la gaaro go'aan xog ogaal ah, cuntooyinka baakadaysan iyo kuwa aan baakadaysnayn waxaa loo baahan yahay inay lahaadaan ogaysiis qoraal ah haddii ay leeyihiin hilib xoolo oo cayriin ah ama aan si fiican loo karin.

- **Cuntada baakadaysan** waxaa ku jira ogaysiiska ku qoran baakada.
- **Cuntada aan baakadaysnayn** ayaa lahaan doona la-talinta halka aad ka dalbato cuntada - sida boodhka wax laga akhriyo, liiska dalabka cuntada, ama daaqadda muraayadda laga dhex arkayo.

Raadi **ogaysiiska** sheegaya sheeyaasha cayriinka ah ama aan si fiican loo karin iyo **xusuusinta** khatarta sii kordheysa ee jirrada. **Xidigta (\*)** ayaa dhammaan isku xirta!

## Tusaalaha Boodhka Akhriyaha

### Hanbeegarada\*

Hanbeegarka Hilibka Doofaarka iyo Afokaadhada - \$12.49  
Waxaa ka mid ah afokaadho shiidan iyo hilib doofaar la solay.

Hanbeegarka Basbaasaysan ee Jalapeño - \$11.99  
Dusha laga mariyay jiista pepper jack iyo basbaaska jalapeño oo cusub.

**\*Hanbeegaradeena** waa kuwo **u karsan dalabkaaga**. Cunista hilib aan si fiican loo karin waxay kordhin kartaa khatarta aad ugu jirto jirrada cuntada ka dhalata, gaar ahaana haddii aad qabto xanuuno gaar ah."

Xidigta micnaheedu waa in dhammaan sheeyaasha ku jira qaybta ay ku xiran yihiin la-talinta qoraalka hoose.

Jumlada ugu horraysa waa ogaysiiska - kaasoo kuu sheegaya hilibka xoolaha ee aan si fiican loo karin. Jumlada labaad waa xusuusinta khatarta wayn ee loogu jiro in jirro laga qaado.

## Tusaalaha Dalabka Cuntada

### Cuntada

Suugada Hilib Digaaga Duban - \$15.99  
Baasto suugaysan iyo hilib digaag duban.

Kalluunka Salmon oo Birtaawo Lagu Dubay\* - \$18.49

Kalluunka salmon oo xoogaa la xawaajiyeeyay, **loo karinayo sida aad doorbido**.

**\*Ku aadan badbaadada cunista kalluunka cusub ee qayb ahaan la kariyay, xogta waxaa la heli karaa marki la codsado."**

"Loo karinayo sida aad doorbido" micnaheedu waa inaad waydiisan karto kalluunka salmon oo aan si fiican loo karin.

Kalluunka aan si fiican loo karin wuxuu leeyahay khataro gaar ah. Xog dheeraad ah oo aad akhriso ayaad heli kartaa.

## Tusaalaha Calaamada Muraayada Bandhigga

### Baaquli Kalluunka Tuuna ah oo Khudaaraysan

Kalluunka tuuna oo **cayriin** ah oo cusub\*, afokaadho, miraha sisinta, iyo suugada soy oo lagu dul saarto bariiska sushi.

**\*Cunista hilibka badda oo cayriin ah waxay kordhin kartaa khatarta aad ugu jirto jirrada cuntada ka dhalata. Fadlan ugu raaxayso si masuuliyad leh.**

Calaamadan ku taasho muraayada wax laga dhex arko waxaa qaybta sharraxaada ku jira ereyga "raw (cayriin)". Xidigtu waxay kuu tilmaamaysaa xusuusinta jirro suurtagal ah.