

ENGLISH

BURMESE

ROOM SERVICE

အခန်းသို့ဝန်ဆောင်မှု

Menu

စားသောက်ဖွယ်စာရင်း

Fletcher Allen

ဖလက်ချာအယ်လန်

HEALTH CARE

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

In alliance with The University of Vermont

ဗားမောင့်တက္ကသိုလ်နှင့်ပူးပေါင်း၍

Room Service

အခန်းသို့ဝန်ဆောင်မှု

The Nutrition Services Department is proud to provide you with a high quality dining experience. The menu offers a variety of healthy, fresh and local foods, some even from our own gardens.

အာဟာရဝန်ဆောင်မှုဌာနသည် သင့်အား အရည်အသွေးမြင့် စားသောက်ခြင်းအတွေ့အကြုံပေးရသည်ကို ဂုဏ်ယူမိပါသည်။ စားသောက်ဖွယ်စာရင်းတွင် ကျန်းမာ၊ လတ်ဆတ်ပြီး ဒေသထွက်အစားအစာမျိုးစုံပါဝင်ပါသည်။ အချို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ခြံထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်ပါသည်။

TO PLACE YOUR ORDER

သင်လိုသည်ကိုမှာကြားရန်

Call Room Service with your request between 6:00 am–7:15 pm.

အခန်းသို့ဝန်ဆောင်မှုအား နံနက် ၆:၀၀ နာရီ မှ ည ၇:၁၅ မိနစ်အတွင်း မှာကြားရန်ခေါ်ဆိုပါ။

From inside Fletcher Allen dial 7-DINE (7-3463).

ဖလက်ချာအယ်လန်အတွင်းမှဆိုလျှင် ၇-DINE (၇-၃၄၆၃) ကိုနှိပ်ပါ။

From outside Fletcher Allen dial (802) 847-3463 to order for a patient.

ဖလက်ချာအယ်လန်ပြင်ပမှဆိုလျှင် လူနာအတွက်မှာကြားရန် (၈၀၂) ၈၄၇-၃၄၆၃ ကိုနှိပ်ပါ။

Please tell us if you have any food allergies.

သင့်တွင် ဓါတ်မတည့်သောအစားအစာများရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့အားအသိပေးပါ။

Give the operator your selection from the menu.

ဖုန်းကိုင်သူအား စားသောက်ဖွယ်စာရင်းမှ သင့်ရွေးချယ်မှုကို ပြောပြပါ။

HOW TO ORDER

ဘယ်လိုမှာကြားရမလဲ။

- Please limit your order to one entrée per call. If your diet allows, we will be happy to bring you another meal if you are still hungry.
- If your physician has prescribed a

- တစ်ခါမှာလျှင် အဓိကစားစရာတစ်ပွဲသာမှာပါ။ သင့်၏ဓာတ်စာကခွင့်ပြုသည်ဆိုပါက သင်ဆာနေသေးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သင့်ထံ နောက်ထပ်တစ်မျိုး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ထပ်ပို့ပေးရန်ရှိပါသည်။
- သင့်ဆရာဝန်မှမှာကြားထားသော ဓာတ်စာအချို့ရှိပါက

modified diet, some items may not be allowed. We will be happy to help you with your choices.

- Your meal will be delivered within 45 minutes of your call or at the requested time.

FOR DIABETES MANAGEMENT

- Please tell your nurse when you have ordered your meal. This will allow for appropriate blood testing and medication dosage.

FOR VISITORS WE HAVE THREE CAFETERIAS:

Main Street Café

located on Baird 3, 6:30 am–2:00 pm, Monday–Friday

Café Express

located in the ACC, 2nd floor, 6:30 am–5:00 pm, Monday–Friday

Harvest Café

located in the McClure Lobby, 5:00 am–3:00 am, seven days a week

For more information about our services, visit our website, at: http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/

အချို့မှာသည့်အရာများကိုခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ပါ။
သင့်ရွေးချယ်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့တတ်နိုင်သမျှ
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကူညီပေးပါမည်။

- သင်မှာသောအစားအသောက်အား ၄၅ မိနစ်အတွင်း သို့မဟုတ် သင်တောင်းဆိုသောအချိန်တွင် ပို့ပေးပါမည်။

ဆီးချိုကုသခြင်းအတွက်

- သင့်အစားအသောက်မှာပြီးပါက သင့်သူနာပြုကိုပြောပြပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်တော်သောသွေးစစ်ခြင်း၊ ဆေးပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဧည့်သည်များအတွက် စားသောက်ဆိုင် ၃ ခု ရှိပါသည်။

Main Street Café

Baird 3 တွင်တည်ရှိသည်။ နံနက် ၆:၃၀ - နေ့လည် ၂:၀၀၊ တနင်္လာ-သောကြာ

Café Express

ACC ဒုတိယထပ်တွင်တည်ရှိသည်။ နံနက် ၆:၃၀ - ညနေ ၅:၀၀၊ တနင်္လာ-သောကြာ

Harvest Café

McClure ဧည့်ခန်းတွင်တည်ရှိသည်။ နံနက် ၅:၀၀ - နံနက် ၃:၀၀၊ ၇ ရက်တစ်ပတ်လုံး

ကျွန်ုပ်တို့ဝန်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ်

http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/တွင်ကြည့်ပါ။

<p>Breakfast</p> <p>FRUITS</p> <p>Seasonal Fruit</p> <p>Apple</p> <p>Banana</p> <p>Grapes</p> <p>Mixed Fruit Cup</p> <p>Orange</p> <p>Applesauce</p> <p>Canned Peaches</p> <p>Canned Pears</p> <p>Mandarin Oranges</p> <p>YOGURTS</p> <p>Greek Style</p> <p>Plain, Vanilla or Peach</p> <p>Light Yogurt</p> <p>Blueberry or Raspberry</p> <p>Organic</p> <p>Strawberry or Blueberry</p> <p>BREAKFAST BAKERY</p> <p>Whole Wheat Toast</p> <p>White Toast</p> <p>Whole Wheat English Muffin</p> <p>Banana Bread</p> <p>Selected Muffin of the Day</p> <p>Plain Bagel</p> <p>Cinnamon Raisin Bagel</p> <p><i>With choice of : Cream Cheese (light, fat-free or vegetable), Peanut Butter or Butter</i></p>	<p>နံနက်စာ</p> <p>အသီးအနှံများ</p> <p>ရာသီစာအသီးများ</p> <p>ပန်းသီး</p> <p>ငှက်ပျောသီး</p> <p>စပျစ်သီး</p> <p>သီးစုံခွက်</p> <p>လိမ္မော်သီး</p> <p>ပန်းသီးဆော့</p> <p>ဗူးမက်မွန်သီး</p> <p>ဗူးသစ်တော်သီး</p> <p>မန်ဒရင်းလိမ္မော်သီး</p> <p>ဒိန်ချဉ်</p> <p>ဂရိစတိုင်လ်</p> <p>ရိုးရိုး၊ ဗနီလာ သို့မဟုတ် မက်မွန်</p> <p>ဒိန်ချဉ်အပျော့</p> <p>ဘလူးဘယ်ရီ သို့မဟုတ် ရက်စ်ဘယ်ရီ</p> <p>အော်ဂင်းနစ်</p> <p>စတော်ဘယ်ရီ သို့မဟုတ် ဘလူးဘယ်ရီ</p> <p>နံနက်စာမုန့်များ</p> <p>ဂျုံပေါင်မုန့်မီးကင်</p> <p>ပေါင်မုန့်ဖြူမီးကင်</p> <p>ဂျုံပေါင်မုန့်အင်္ဂလိပ်မက်ဖ်ဖင်း</p> <p>ငှက်ပျောသီးပေါင်မုန့်</p> <p>ယနေ့အတွက်ရွေးချယ်ထားသော မက်ဖ်ဖင်း</p> <p>ပေါင်မုန့်အကွင်းရိုးရိုး</p> <p>သစ်ကြားပိုးခေါက်နှင့်စပျစ်သီးခြောက်ပါ ပေါင်မုန့်အကွင်း</p> <p><i>ရွေးချယ်နိုင်သည့်အရာများ - ချိတ်ခရင်မ် (အပျော့၊ အဆီလွတ် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်)၊ မြေပဲထောပတ် သို့မဟုတ် ထောပတ်</i></p>
--	--

CEREALS

- Oatmeal
- Cream of Wheat
- Cheerios
- Low Fat Granola
- Honey Nut Cheerios
- Total Raisin Bran
- Frosted Mini Wheat
- Corn Flakes
- Rice Chex

Breakfast entrees

Served from 7:00 am–10:15 am. Orders must be placed by 10:00 am.

- Scrambled Eggs
- Cholesterol Free Scrambled Eggs
- Pancakes with Vermont Maple Syrup

Pumpkin French Toast with Vermont Maple Syrup

Egg & Cheddar Sandwich on Whole Wheat English Muffin

Omelettes made with your choice of:
Low Fat Cheddar, Mushrooms, Green Peppers, Onions, Tomatoes or Spinach

Beverages

JUICES

- Orange
- Apple
- Cranberry
- Prune
- Pineapple

ဂျပြောင်းစားသောက်ဖွယ်များ

- အုတ်ဂျပူမှုန့်
- ဂျပူခရင်မ်
- ချဲရီယို
- အဆီနည်းဂရန်နိုလာ
- ဟန်းနီးနပ်ချဲရီယို
- စပျစ်သီးခြောက်ဖွဲနု
- ခဲထားသောဂျပူမှုန့်အသေး
- ပြောင်းဖူးဖလိပ်ခဲ
- ရိုက်စံချက်စံ

နံနက်စာ စားဖွယ်များ

နံနက် ၇:၀၀ မှ ၁၀:၁၅ အထိရှိပါသည်။ မှာယူမှုကို နံနက် ၁၀:၀၀ နောက်ဆုံးထားပြုလုပ်ရမည်။

ကြက်ဥမွှေကြော်
ကိုလက်စထရောကင်း ကြက်ဥမွှေကြော်
ပန်ကိတ်နှင့် ဗားမောင့်မေပယ်သကာရည်

ရွှေဖရုံသီးပြင်သစ်ပေါင်မုန့်မီးကင်နှင့်
ဗားမောင့်မေပယ်သကာရည်

ကြက်ဥ၊ ချက်ဒါဒိန်ခဲညှပ်မုန့်နှင့် ဂျပူပေါင်မုန့်အင်္ဂလိပ်မက်ဖ်ဖင်း

ကြက်ဥခေါက်ကြော်အား အောက်ပါတို့မှ သင်ကြိုက်ရာ -
*အဆီနည်းချက်ဒါဒိန်ခဲ၊ မှို၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်၊
ခရမ်းချဉ်းသီး သို့မဟုတ် ဒေါက်ခွ*

အဖျော်ယမကာများ

အသီးဖျော်ရည်များ

- လိမ္မော်သီး
- ပန်းသီး
- ခရန်ဘယ်ရီ
- ဆီးသီးခြောက်
- နာနတ်သီး

<p>UNSWEETENED ICED TEA Regular Chamomile</p> <p>MILK Whole Chocolate Lactaid Plain Soy Vanilla Soy</p>	<p>မချိုသောလက်ဖက်ရည်အေး ပုံမှန် ကမ်မိုမိုင်း</p> <p>နို့ မလိုင်ပြည့်နို့ ချောကလက် လက်တီတ် ပဲနို့ရိုးရိုး ဗနီလာပဲနို့</p>
<p>HOT CHOCOLATE Regular No sugar Added</p>	<p>ချောကလက်အပူ ပုံမှန် သကြားမပါ</p>
<p>COFFEE Regular Decaffeinated</p>	<p>ကော်ဖီ ပုံမှန် ကဖင်းမပါ</p>
<p>TEAS Regular Decaffeinated Chamomile Lemon Peel Apple Cinnamon Ginger Green</p>	<p>လက်ဖက်ရည် ပုံမှန် ကဖင်းမပါ ကမ်မိုမိုင်း လီမွန်ပီးလ် ပန်းသီးသစ်ကြံပိုးခေါက် ဂျင်း လက်ဖက်စိမ်း</p>
<p><u>LUNCH & DINNER</u> <i>Orders may be placed up to 7:15pm.</i></p>	<p><u>နေ့လယ်စာနှင့်ညစာ</u> <i>ည ၇:၁၅ အထိမှာကြားနိုင်သည်။</i></p>
<p>SOUPS Cream of Tomato Chicken Noodle Vegetarian Lentil</p>	<p>ဟင်းရည်များ ခရမ်းချဉ်သီးခရင်မ် ကြက်သားခေါက်ဆွဲ သတ်သတ်လွတ်ပဲနီကလေး</p>

<p>SIDE SALADS Garden Salad Spinach Salad Small Caesar Salad</p> <p>DRESSINGS Oil & Vinegar Ranch, or Fat-free Ranch Light Italian Creamy French Balsamic Vinaigrette</p> <p>SMALL PLATES Bruschetta Mixture of Fresh Tomatoes, Basil, Garlic & Olive Oil, <i>served with Crostini</i></p> <p>Crudite Broccoli, Carrots, & Cherry Tomatoes, <i>served with your choice of Dressing</i></p> <p>Cheddar Cheese Plate Variety of Local Cheddar Cheese, <i>served with crackers</i></p> <p>Hummus Plate Red Pepper Hummus, <i>served with Crostini</i></p> <p>Quesadilla Beans & Cheddar, <i>Vegetarian style or with Chicken</i></p>	<p>အရံအသုတ်ဟင်းလျာများ ဥယျာဉ်သုတ် ဒေါက်ခွသုတ် ဆီဇာသုတ်အသေး</p> <p>အဖျော်များ ဆီနှင့်ပီနိုဂါ ရနံ့ချို သို့မဟုတ် အဆီကင်းရနံ့ချို အီတာလျံအပျော့စား ခရင်မ်မိဖရနံ့ချို ဘယ်လ်ဆားမစ် ပီနိုဂါရော</p> <p>ပွဲသေးများ ဘရူစ်ချိုတာ လတ်ဆတ်သောခရမ်းချဉ်သီး၊ ပင်စိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် သံလွင်ဆီအရော၊ <i>ခရို.စတီနီနှင့်ရသည်။</i></p> <p>တို့စရာ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ မုန်လာဥ၊ ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး၊ <i>သင်နှစ်သက်ရာ အဖျော်ဖြင့်ရသည်။</i></p> <p>ချက်ဒါဒိန်ခဲချိစ် ဒေသထွက်ချက်ဒါဒိန်ခဲချိစ်မျိုးစုံ၊ <i>မုန့်ကြပ်များဖြင့်ရသည်။</i></p> <p>ဟူးမတ်စ် ငရုတ်ကောင်းနီဟူးမတ်စ်၊ <i>ခရို.စတီနီနှင့်ရသည်။</i></p> <p>ကွီစာဒယ်လာ ပဲနှင့်ချက်ဒါဒိန်ခဲ၊ <i>သက်သတ်လွတ် သို့မဟုတ် ကြက်သားနှင့် ရသည်။</i></p>
---	--

<p><u>Chef's Favorite Recommendations</u></p> <p>Penne Pasta with White Beans & Roasted Fennel. Vegetarian style or with Chicken</p> <p>Shrimp Sauté with Tomatoes, Penne Pasta & Basil</p> <p>Roast Turkey & Pan Gravy</p> <p>New England Pot Roast</p> <p>Curried Vegetables with Lentils & Seitan</p> <p>Quesadilla with Beans & Cheddar – Full Plate. <i>Vegetarian Style or with Chicken</i></p> <p>Vegetable Stir Fry with Tofu or Chicken over Rice</p> <p>Herb Crusted Fish (<i>seasonal – ask for details</i>)</p> <p>Salmon Fillet – Oven Poached or Grilled with Pesto</p> <p>Pork Medallions Sautéed with Cider & Mustard</p> <p><u>Other chef's specialties</u> <i>Ask your operator for details</i></p>	<p><u>စားဖိုမှူးအနှစ်သက်ဆုံးအကြံပြုချက်များ</u></p> <p>ပန်နီပတ်စ်တာ နှင့်ပဲတောင့်ဖြူ၊ စမုန်နက်ကင်။ သက်သတ်လွတ် သို့မဟုတ် ကြက်သားနှင့်ရသည်။</p> <p>ပုစွန်စုတ် နှင့်ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်နီပတ်စ်တာနှင့်ပင်စိမ်း</p> <p>ကြက်ဆင်ကင်နှင့်အိုးဟင်းအနှစ်</p> <p>နယူးအင်္ဂလန်အိုးကင်</p> <p>ဟင်းသီးဟင်းရွက်အနှစ် နှင့်ပဲနီကလေး၊ ဂျုံမုန့်</p> <p>ကွီစာဒယ်လာ နှင့် ပဲတောင့်၊ ချက်ဒါဒိန်ခဲ - ပန်းကန်ပြည့်။ သက်သတ်လွတ် သို့မဟုတ် ကြက်သားနှင့်ရသည်။</p> <p>ဟင်းသီးဟင်းရွက်မွှေကြော် နှင့် တို့ဖူး သို့မဟုတ် ထမင်းကြက်သားပုံ</p> <p>ငါးပရဆေးအုံ (ရာသီစာ - အသေးစိတ်အတွက်မေးမြန်းပါ)</p> <p>ဆယ်လ်မွန်အသား - ပြုတ်ချက် သို့မဟုတ် ပက်စ်တိုနှင့်ကင်</p> <p>ဝက်လည်ဆွဲ ပန်းသီးအရက်၊ မုန့်ညင်းတို့ဖြင့်ဆီပူထိုးထားသည်။</p> <p><u>အခြားစားဖိုမှူးကြိုက်အထူးစပယ်ရှယ်များ</u> အသေးစိတ်အတွက် အော်ပရေတာကိုမေးမြန်းပါ။</p>
---	--

PASTA BAR

Penne, Spaghetti Noodle or Cheese Tortellini

MADE WITH YOUR CHOICE OF: Marinara, Pesto, Alfredo, or Meat Sauce

**Kosher dinners available upon request.*

FROM THE CHAR BROILER

SERVED ON CRACKED WHEAT ROLL WITH LETTUCE AND TOMATO

Turkey Burger
Black Bean Vegetarian Burger
Grilled Chicken Breast

ON THE SIDE

Fresh Mashed Potatoes
Roasted Sweet Potato

Lentil Pilaf
Steamed White Rice

DON'T FORGET YOUR VEGETABLES

Vegetable of the Day
Carrots
Whole Green Beans

ပတ်စ်တာဘား
ပန်နီ၊ စပါဂတ်စီခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ချိစ်တော်တဲလီနီ

သင့်အကြိုက်လုပ်ပေးသောအရာ - မာရီနာရာ၊ ပက်စ်တို၊ အယ်လ်ဖရက်ဒို၊ သို့မဟုတ် အသားဆော့

**ကျော့ရှာညစာများ တောင်းဆိုလျှင်ရနိုင်ပါသည်။*

ချားဘရွိုင်လာမှ

လက်တူစ်နှင့်ခရမ်းချဉ်သီးပါဂျုံလိပ်ကြွပ်နှင့်စားရန်

ကြက်ဆင်ဘာဂါ
ပဲနက်သက်သတ်လွတ်ဘာဂါ
ကြက်ရင်အုံကင်

အရံစာ
လတ်ဆတ်သောအာလူးပြုတ်
အားလူးကင်ချို

ပဲနီကလေးဒံပေါက်
ထမင်းဖြူ

သင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မမေ့ပါနှင့်။

ယနေ့အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
မှန်လာဥ
ပဲတောင့်စိမ်း

<p>ENTREE SALAD SPINACH & TURKEY SALAD Spinach, Turkey, Mandarin oranges, Red Onions, Almonds & Beeds tossed with Raspberry Vinagrette</p> <p>CAESAR SALAD Your choice of Traditional o with chicken</p> <p>COTTAGE CHEESE & FRUIT PLATTER Served with Banana Bread</p> <p><u>Create Your Own Sandwich</u> WHOLE OR HALF Cheddar Chicken Salad Egg salad Hummus Low fat Swiss Cheese Peanut Butter and Jelly Turkey Breast Seafood Salad (seasonal, ask for details)</p> <p>VEGETABLES Lettuce Tomatoes Red Onions Kosher Dill Pickle</p> <p>BREADS Whole Wheat White Cracked Wheat Bulky Roll</p>	<p>အသုတ်ဟင်းလျာ ဒေါက်ရွှေနှင့် ကြက်ဆင်သုတ် ဒေါက်ရွှေ၊ ကြက်ဆင်၊ မန်ဒရင်းလိမ္မော်၊ ကြက်သွန်နီ၊ မက်မွန်၊ ရက်စ်ဘယ်ရီ ဝီနာဂရေတဲနှင့်ကင်ထားသောဘိတ်</p> <p>ဆီဇာအသုတ် ကြက်သားနှင့်သင့်စိတ်ကြိုက်ရိုးရာအစားအစာ</p> <p>ကော့တေ့ချိုချိုနှင့် သစ်သီးပလတ်တာ ငှက်ပျောသီးပေါင်မုန့်နှင့်ရသည်။</p> <p><u>သင့်စိတ်ကြိုက်မုန့်ညှပ်ပြုလုပ်နိုင်သည်</u> အပြည့် သို့မဟုတ် တစ်ဝက် ချက်ဒါဒိန်ခဲ ကြက်သားသုတ် ကြက်ဥသုတ် ဟူးမတ်စ် အဆီနည်းဆွစ်ချိုစုံ မြေပဲထောပတ်နှင့်ဂျယ်လီ ကြက်ဆင်ရင်အုံ ပင်လယ်စာသုတ် (ရာသီစာ၊ အသေးစိတ်သိလိုကမေးရန်)</p> <p>ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ လက်တုစ် ခရမ်းချဉ်းသီး ကြက်သွန်နီ ကော့ရှာဒေးလ်ပစ်ကယ်လ်</p> <p>ပေါင်မုန့်များ ရုံ့သက်သက် ပေါင်မုန့်ဖြူ ရုံ့ကြွပ်အလိပ်ကြီး</p>
--	--

<p>BREAD/CRACKERS Whole Wheat Dinner Roll Crackers Oyster Crackers</p>	<p>ပေါင်မုန့်/မုန့်ကြွပ်များ ဂျုံသက်သက်ညှစ်အလိပ် မုန့်ကြွပ်များ ခရုမုန့်ကြွပ်များ</p>
<p>SOMETHING CRUNCHY Pretzels Baked Potato Chips Sweet Potato Tortilla Chips Multigrain Tortilla Chips Fig Newtowns Rice Krispie Treats Raisins</p>	<p>ကြွတ်ရွှေအစားအစာများ ပရက်ဇယ်လ်စ် အာလူးချောင်းကြော်ဖုတ် တော်တဲလားအာလူးချောင်းကြော်အချို မာတီဂရိန်းတော်တဲလားအာလူးချောင်းကြော် ဖစ်ခ်နယူးတောင်းစ် ရိုက်စ်ခရစ်စ်ပီထရစ်စ် စပျစ်သီးခြောက်</p>
<p>SWEET TEMPTATIONS HOMEMADE CUSTARDS Traditional Pumpkin Low Fat</p>	<p>အချိုစားဖွယ်များ အိမ်လုပ်ကတ်စတပ်စ် ရိုးရာ ဖရုံသီး အဆီနည်း</p>
<p>PUDDINGS Vanilla Chocolate Butterscotch Tapioca</p>	<p>ပူတင်များ ဗနီလာ ချောကလက် ဘတ်တာစကော့ချို တာပီရိုးကား</p>
<p>HOMEMADE COOKIES Oatmeal Raisin Chocolate Chip</p>	<p>အိမ်လုပ်ကွတ်ကီးများ အုတ်ဂျုံမှုန့်စပျစ်သီးခြောက် ချောကလက်ချစ်စ်</p>
<p>BAKED GOODS Carrot cake Angel Food Cake <i>served with Berries</i> (Chocolate or Lemon)</p>	<p>ဖုတ်ထားသောမုန့်များ မုန့်လာဥကိတ် နတ်သမီးအစာကိတ် <i>ဘယ်ရှိများနှင့်ရသည်။</i> (ချောကလက် သို့မဟုတ် လီမ္မန်)</p>
<p>Chocolate Cream Cheese Brownie</p>	<p>ချောကလက်ခရင်မ်ချိတ်ဘရောင်းနီး</p>

<p>Seasonal Fruit Crisp or Cobbler</p> <p>GELATINS Orange Strawberry Sugar Free Strawberry</p> <p>FRUITS Seasonal Fruit Apple Banana Grapes Mixed Fruit Cup Orange Applesauce Canned Peaches Canned Pears Mandarin Oranges</p> <p>7-DINE (7-3463)</p> <p>healthy eating, the mediterranean way</p> <p>Research has shown that the people living in the Mediterranean region are among the healthiest in the world, with low rates of chronic diseases and cancer. The diet and activity of the people in the region plays a vital role in their overall health and well being.</p> <p>Consume most of your foods from plant sources and include fruits,</p>	<p>ရာသီစာအသီး မုန့် သို့မဟုတ် ဌာပနာမုန့်</p> <p>ဂျလက်တင်များ လိမ္မော်သီး စတော်ဘယ်ရီ သကြားမပါစတော်ဘယ်ရီ</p> <p>အသီးများ ရာသီစာအသီး ပန်းသီး ငှက်ပျောသီး စပျစ်သီး သီးစုံခွက် လိမ္မော်သီး ပန်းသီးဆော့ ဗူးမက်မွန်သီး ဗူးသစ်တော်သီး မန်ဒရင်းလိမ္မော်သီး</p> <p>၇-DINE (၇-၃၄၆၃)</p> <p>ကျန်းမာစွာစားသောက်ခြင်း၊ မြေထဲပင်လယ်ဒေသနည်းလမ်း</p> <p>သုတေသနများကဆိုသည်မှာ မြေထဲပင်လယ်ဒေသတွင် နေထိုင်သောသူများသည် နာတာရှည်ရောဂါနှင့်ကင်ဆာများ အဖြစ်နည်းပြီး ကမ္ဘာပေါ်ရှိအကျန်းမာဆုံးသောသူများတွင် ပါဝင်ကြသည်။ ဤဒေသရှိလူများ၏ စားသောက်မှုပုံစံနှင့် လှုပ်ရှားမှုများသည် ၎င်းတို့၏ယေဘုယျကျန်းမာရေးနှင့် သာယာဝပြောရေးအတွက် အဓိကအခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သည်။</p> <p>သင်စားသောအစားအစာများစုသည် အပင်များမှရသည့် အစားအစာများ ဖြစ်ပါစေ။ အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊</p>
---	---

<p>vegetables, potatoes, whole grains and breads, beans, nuts and seeds. Whenever possible, choose seasonally fresh and locally grown whole foods with minimal processing.</p> <p>Replace saturated fats (butter, margarine, whole milk and cheese, and tropical oils) with monounsaturated fats (olive and canola oil) and low fat or fat-free dairy products.</p> <p>Consume moderate amounts of fish and poultry and fewer than 4 eggs per week (including those used in cooking and baking). Choose red meat only a few times per month, limiting intake to 16 ounces per month.</p> <p>Choose fresh fruit as your daily dessert. Save sweets with a significant amount of sugar and saturated fat for a special treat no more than a few times per week.</p> <p>Include activity and exercise in your daily routine.</p> <p>Consult with your doctor and health care team regarding wine or alcohol intake.</p>	<p>အာလူးများ၊ ဂျုံစစ်စစ်နှင့်ပေါင်မုန့်များ၊ ပဲသီးများ၊ ပြေပဲများနှင့် အသီးအနှံအစေ့များလည်း ပါဝင်စေပါ။ ဖြစ်နိုင်သည့်အခါ တိုင်းတွင် လတ်ဆတ်သောရာသီစာများနှင့် ပြင်ဆင်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်သော ဒေသထွက်အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။</p> <p>ပြည့်ဝဆီ (ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ ပြည့်ဝနို့နှင့်ချိတ်၊ အပူပိုင်းဆီ) များအား မိုနိုမပြည့်ဝဆီ (သံလွင်ဆီနှင့်ကာနိုလာဆီ) များ၊ အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီကင်း နို့ထွက်ပစ္စည်းများဖြင့် အစားထိုးစားသုံးပါ။</p> <p>ငါးနှင့် ကြက်၊ ဘဲတို့အား သင့်တင့်သောပမာဏစားသုံးပါ။ တစ်ပတ်လျှင် ဥလေးလုံးထက်နည်း၍ (ချက်ပြုတ်၊ မုန့်ဖုတ်ခြင်းတို့တွင်သုံးစွဲခြင်းအပါအဝင်) စားသုံးပါ။ အသားအား တစ်လလျှင် ကြိမ်ရည်အနည်းငယ်သာရွေးချယ်စားသုံးပါ။ တစ်လလျှင် စားသုံးမှု ၁၆ အောင်စအထိသာ ကန့်သတ်ပါ။</p> <p>လတ်ဆတ်သောအသီးအနှံများအား နေ့စဉ်အချို့ပွဲအဖြစ် စားသုံးပါ။ သကြားခါတ်သိသာစွာပါဝင်သော ချိုသောအစားအစာများ နှင့် ပြည့်ဝဆီများကို တစ်ပတ်လျှင်အကြိမ်ရေအနည်းထက် မပိုသောအထူးစားသောက်ပွဲများအတွက် ချန်ထားပါ။</p> <p>လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။</p> <p>ပိုင် သို့မဟုတ် အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းအတွက် သင့်၏ ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့တို့နှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။</p>
--	--

Food Matters

Local Food, Healthy Choices

At Fletcher Allen we understand that Nutrition and the environment are linked to the health of our patients and our community. This is reflected in our commitment to serving fresh, locally produced, minimally processed foods, and to partnering with over 70 farmers and food producers throughout the region. We buy local food that is nutritious, that is produced in a way that is good for our environment, and that boosts the local economy.

အစားအသောက်သည် အရေးပါပါသည်။

ဒေသထွက်အစားအသောက်၊ ကျန်းမာရေးအတွက်ရွေးချယ်မှု

ဖလက်ချာ အယ်လန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့နားလည်သဘောပေါက်ထားသည်မှာ အာဟာရနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျွန်ုပ်တို့လူနာများနှင့်လူထု၏ကျန်းမာရေးအတွက် ချိတ်ဆက်မှုရှိသည်ကိုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဒေသတွင်းရှိ ၇၀ ကျော်သော တောင်သူလယ်သမားများ၊ အစားအသောက် ထုတ်လုပ်သူများနှင့်လက်တွဲကာ လတ်ဆတ်ပြီး၊ ဒေသထွက်ဖြစ်သော၊ ပြင်ဆင်မှုအနည်းဆုံးဖြစ်သောအစားအစာများ ပံ့ပိုးရေးခံယူချက်အား ထင်ဟပ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အာဟာရပြည့်ဝသော၊ ပတ်ဝန်းကျင်အားဘေးမဖြစ်စေသော နည်းလမ်းဖြင့်ထုတ်လုပ်ထားသော၊ ဒေသစီးပွားရေးတိုးတက်စေသော ဒေသထွက်အစားအစာများကို ဝယ်ယူပါသည်။