

သောက်စရာများ

အပူ သောက်စရာများ

- ကော်ဖီ (R သို့မဟုတ် D/C)
- လက်ဖက်ရည် (R သို့မဟုတ် D/C)
- ချောကလက်အပူ (R သို့မဟုတ် SF)

မုန့်

- အဆီထုတ်ထားသောနို့
- 1% အဆီနည်း
- အဆီမထုတ်ထားသောနို့
- နို့ချောကလက်
- Lactose မပါသော
- ပဲနို့
- ဗာဒီသီးမှ ထုတ်ထားသောနို့

အအေး သောက်စရာများ

- လီမွန်သီးဖျော်ရည်
- အချိုမပါသော လက်ဖက်ရည်အအေး
- ကုပ် (R သို့မဟုတ် D)
- ဂျင်းဖျော်ရည် (R သို့မဟုတ် D)
- ရေသန့်ဘူး

ဖျော်ရည်များ

- လိမ္မော်သီး
- ခရမ်းဘယ်ရီသီး
- ပန်းသီး
- ခရမ်းချဉ်သီး (V8)
- စပျစ်သီး
- ဇီးသီး

တွဲဖက်စားစရာများ

တွဲဖက်စားစရာများသည် သင့်အစာနှင့်အတူ အလိုအလျောက် ပါမလာပါ။ ဤအရာများကို မှာယူဖို့ မမေ့ပါနှင့်။

စားသောက်မှုပုံစံဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

သင်၏ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အမျိုးမျိုးပြောင်းပါ။ မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုမဆို သို့မဟုတ် 100 ရာခိုင်နှုန်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်မှန်သမျှကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စုဝင်ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူသည်။ သင့်ပန်းကန်တစ်ဝက်ကို အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ပါ။

အသီးအနှံများ

အသီးအနှံများကို အဓိကထားစားပေးပါ။ ဖျော်ရည်အစား အသီးအနှံကို စားခြင်းက ပိုကောင်းသည်။ သို့သော်လည်း မည်သည့်အသီးအနှံမဆို ရပါသည်- လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော၊ စည်သွပ်ထားသော၊ 100 ရာခိုင်နှုန်း ဖျော်ရည် သို့မဟုတ် အခြောက်ခံထားသော။ သင့်ပန်းကန်တွင် အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ပါ။

အစေ့အဆန်များ

သင်၏ အစေ့အဆန်များ တစ်ဝက်ကို ပြည့်ဝသောအစေ့အဆန်များ ဖြစ်ရန်လုပ်ပါ။ ပြည့်ဝသောအစေ့အဆန် အစားအစာများကို ရှာဖွေရန် အညွှန်းများကို ဖတ်ပါ။ ဂျုံလုံး၊ အုတ်ဂျုံ၊ ကွေကာနှင့် ဆန်လုံးညို အားလုံးကောင်းပါသည်။

အသားဓာတ်များ

အဆီနည်းသော အသားဓာတ်ကို ရွေးပါ။ ပန်းကန်၏ လေးပုံတစ်ပုံအထိ ထည့်စားပါ။ အခွံမာအစေ့အဆန်များ၊ ပဲများ၊ မြေပဲများ၊ အစေ့များ၊ ကြက် ငှက် ဘဲအသား။

အထူးသီးသန့်မိနူးများ

bit.ly/MVHSMenus သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ထားသော မိနူးများကိုရရှိရန် ညာဘက်ရှိ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။ အချို့သော အတိုင်းအချင်နှင့်စားသော ကန့်သတ်ချက်ရှိသူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိနူးများကို စီစဉ်ထားသည်။

အောက်ပါမိနူးများအနက်မှ တစ်ခုခု၏ မိတ္တူကို တောင်းဆိုရန် အာဟာရဆိုင်ရာ ကောလ်စင်တာကို ဆက်သွယ်ပေးပါ-

- Servicios Nutricionales Menú - bit.ly/MVHSMenus
- Nutrition Services Меню - bit.ly/MVHSMenus
- Nutricionističke usluge Jelovnik - bit.ly/MVHSMenus
- bit.ly/MVHSMenus – قائمة خدمات التغذية

- bit.ly/MVHSMenus – အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ မိနူး
- bit.ly/MVHSMenus – တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၢ တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ
- ကစီဓာတ် မပါသော မိနူး
- ကလေးလူနာ မိနူး
- ဟာလာမိနူး

မိနူးကိး

- R - ပုံမှန်
- D - အတိုင်းအချင် ချိန်ဆထားသော
- LF - အဆီနည်းသော
- LS - ဆားဓာတ်နည်းသော
- D/C - ကဖိန်းဓာတ် နည်းသော
- SF - သကြား မပါသော



အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ မိနူး

Wynn ဆေးရုံရှိ အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အဖွဲ့က ကျွန်ုပ်တို့၏ အရသာရှိသော မိနူးမှ ရွေးချယ်ရန်နှင့် သင့်အတွက် အော်ဒါတင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခန်းဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်သူကို ခေါ်ဆိုရန် တိုက်တွန်းထားပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင်၏သီးသန့်အာဟာရလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် တိကျသောအစားအစာများကို ညွှန်ကြားထားနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများသည် သင်၏ မှာယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်တွင် လမ်းညွှန်ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပြီး သင့်အတွက်သာမက သင်၏ သီးသန့်အာဟာရလိုအပ်ချက်များအတွက်ပါ အကြံပြုချက်များကို ကျေနပ်စွာ ပြုလုပ်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ကုထုံး သို့မဟုတ် ပြုပြင်ထားသော အစားအသောက်ပုံစံကို စားနေရလျှင် အခန်းဝန်ဆောင်မှုပေးသူက သင့်အားကူညီ၍ သင့်လျော်ရာ ရွေးချယ်ပေးပါမည်။

မှာယူရန် 315-917-8188 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

နံနက် 6:30 နာရီနှင့် ညနေ 6:30 နာရီကြား မှာယူနိုင်ပါသည်။

ညွှန်သည်ဖုန်းများကို တစ်နပ်လျှင် \$8 နှုန်းဖြင့် မှာယူနိုင်ပါသည်။



