

တၢ်အီအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်

တၢ်အီအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်

- ဒီဖံၣ် (R မ့တမ့ၢ် D/C)
- လုာ်ဖးထံ (R မ့တမ့ၢ် D/C)
- ခွဲးကလဲးကီၢ် (R မ့တမ့ၢ် SF)

တၢ်န့ၢ်ထံ

- တၢ်န့ၢ်ထံဘျုး
- 1% တၢ်သီ
- တၢ်န့ၢ်ထံပုၢ်
- တၢ်န့ၢ်ထံခွဲးကလဲး
- တပုၣ်ဒီးတၢ်ဆၢလဲးတီး
- သဘူန့ၢ်ထံ
- အဲလမၢၢ်တၢ်န့ၢ်ထံ

တၢ်အီအခုၢ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်

- ပနီၣ်ကျဲထံ
- လုာ်ဖးထံခုၢ်လၢအဆၢစၢၤ
- ခိးခုၢ်ခိၣ်လုာ် (R မ့တမ့ၢ် D)
- တအုၤ ဘံယၢၣ်လၢအစၢ်တကလုာ် (R မ့တမ့ၢ် D)
- ထံလၢပလီပူၤ

တၢ်သ့ၣ်ထံ

- စူၢ်ဝံၣ်သ့ၣ်ထံ
- ခြွဲဘဲၣ်ရံၣ်
- ဖီသ့ၣ်
- တကီၤဆဲၣ်သ့ၣ် (V8)
- စပံးသ့ၣ်
- ဖြူသ့ၣ်

တၢ်န့ၢ်မူတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်မူန့ၢ်တဖၣ် တတဟဲပုၣ်ဃုာ်တဘျီဃီဒီး နတၢ်အိၣ်ဘၣ်. ဝံသးစူၤ သ့ၣ်နီၣ်ဘၣ်လၢ ကမၤလိာ်တၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်တၢ်အီတၢ်န့ၢ်ကျဲတဖၣ်

တၢ်ဒီးတၢ်လုာ်ဒုးပုၣ်ဃုာ်နတၢ်ဒီးတၢ်လုာ် အကလုာ်ကလုာ်တက့ၢ်. တၢ်ဒီးတၢ်လုာ် တခါဂ့ၤဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် 100 မျးကယၤ တၢ်ဒီးတၢ်လုာ် တၢ်အထံတဖၣ် န့ၢ်ဂံၢ်ဃုာ်ဒ် တၢ်ဟံဃုာ်အီၤလၢ တၢ်ဒီးတၢ်လုာ် ကရူၢ်အပူၤလီၤ. မၤပုၤ နလီၤဒီတတံးဒီး တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လုာ် တက့ၢ်.

တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် ပညိၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီတဖျၢၣ်န့ၢ် ဂ့ၤဒိၣ်န့ၢ် တၢ်အထံ ဘၣ်ဆၣ် တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တခါခါန့ၢ် ဂံၢ်ဃုာ်ဝဲလီၤ- အစ့, လၢအမၤခုၢ်မၤလီၤသကၤ, လၢတၢ်ပာ်အီၤလၢထးဒၢပူၤ, 100 မျးကယၤ တၢ်အထံ မ့တမ့ၢ် လၢအဃုထီတက့ၢ်. မၤပုၤ နလီၤဒီဒီး တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လုာ် တက့ၢ်.

တၢ်ချဲအိၣ် အစ့ၤကတၢ်န့ၢ် ဒုးကဲထီၣ်နဘုၤဖျၢၣ်တဖၣ်အတတ်လၢ န့ၢ်ဆၢၣ်ဘုၤဖျၢၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဖးဘၣ် လံာ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒ်သိး ကယုအါထီၣ် ဘုဒီဖျၢၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. ဘုက့ၢ်ဒီတဖျၢၣ်, ဘုက့ၢ်သွဲး ဒီး ဘုလၢအလွဲၤဃး သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢန့ၢ်ဂ့ၤဝဲလီၤ.

ဖရိၣ်ထံအိၣ်စ့ၤ အသိးဒီး အိၣ်ဖရိၣ်ထံ(န) တၢ်ညုာ်တက့ၢ်. အိၣ်ထဲသိးလွံၤပူၤတပူၤလၢလီၤ ဒီတဘျီတက့ၢ်. တၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်, သဘ့, ဘီဘၣ်သ့ၣ်, တၢ်အချဲ, ထီၣ်ညုာ်ဆီညုာ်.

တၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်လီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်



ကွၢ်ဖဲ bit.ly/MVHSMenus မ့တမ့ၢ် ဒီလီၤ QR ပနီၣ် လၢအထွဲတကပၤလၢတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ကွဲး ကျိၣ်ထံအီၤ ဒီး ပတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဃုထၢဟံး အီၤလၢပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်တြီဃာ်တနီၤအဂီၢ်တက့ၢ်. ဝံသးစူၤဆဲးကျၢ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလီၤတဲစိလီၤခါၣ်သး လၢကယုထီၣ် တၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ် လၢအဖီလၢတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤအကွဲးဒီတဘျီအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်-

- Servicios Nutricionales Menú - bit.ly/MVHSMenus
- Nutrition Services Menu - bit.ly/MVHSMenus
- Nutricionističke usluge Jelovnik - bit.ly/MVHSMenus
- bit.ly/MVHSMenus – قائمة خدمات التغذية
- bit.ly/MVHSMenus – အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ မီနူး
- bit.ly/MVHSMenus – တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ
- တၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်လၢတပုၣ်ဃုာ်ဒီးကလူတုၣ်
- ဖီသ့ၣ်ပုၤဆါအတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်
- တၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်လၢပုၤမူစလုာ်အိၣ်သ့

တၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်အပနီၣ်

- R - Regular (ပတီၢ်မုၢ်)
- LS - Low Sodium (တၢ်ဟီစ့ၤ)
- D - Diet (တၢ်အိၣ်တၢ်အီလၢကမၤဃဲၤလီၤသး)
- D/C - Decaffeinated (လၢခးဖ့ၣ်အိၣ်စ့ၤ)
- LF - Low fat (တၢ်အသိစ့ၤ)
- SF - Sugar Free (တပုၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ)



တၢ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ပုၤမၤစၢၤတၢ် ကရၢဖဲ Wynn တၢ်ဆါဟံၣ် ဟ့ၣ် ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၢ်လၢ ကယုထၢတၢ်လၢ ပတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်လၢ အအိၣ်ဘဲ ဒီး ကိးပဒၢးပုၤမၤစၢၤစံးဆၢလီၤတဲစိလၢ ကမၤလိာ်နတၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၢ် လီၤ. န ကသံၣ်သရၣ် ကဟ့ၣ်လီၤနတၢ်န့ၢ်လီၤလၢ ကအိၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီလၢလီၤလီၤဆီဆီလၢ ကကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလီၤဆီလၢနလိၣ်ဘၣ်. ပပုၤမၤစၢၤဖီတဖၣ်ကမၤစၢၤန့ၢ်လီၤန့ၢ်လၢ တၢ်မၤလိာ်အကျိၤအကျဲတဖၣ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်န့ၢ်သးခုၤလၢ ကမၤတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်လၢ နဂီၢ်ဒီး လၢနတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်လိၣ်ဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ကူစါယါဘျီသး မ့တမ့ၢ် ဆီတလဲ မၤဘၣ်လိာ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီ ကတီၢ်န့ၢ် နပုၤကွၢ်ထွဲဒၢး ကမၤစၢၤန့ၢ်လၢ တၢ်ဃုထၢတၢ်လၢအကြၢးအဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

လၢကမၤလိာ်တၢ်အဂီၢ် ကိးလီတဲစိဆူပအိၣ်ဖဲ 315-917-8188 တက့ၢ်.

နမၤလိာ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် ဖဲ ဂီၤ 6:30 န့ၢ်ရံၣ် ဒီး ဟါ 6:30 န့ၢ်ရံၣ်အဘၢၣ်စၢၤသ့န့ၢ်လီၤ.

ပုၤတမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သဘံၣ်တဖၣ်န့ၢ် တၢ်မၤလိာ်အီၤ လၢတၢ်အိၣ်တဘျီဂီၢ် အပုၤ \$8 သ့န့ၢ်လီၤ.



ဂီၤတၢ်အိၣ်

ထိၣ်ဒံၣ်ဆိဒံၣ်

- အဝူၤ
- အချီ
- ခိၣ်လဲးစထီၣ်ဣၤ

ဆိဒံၣ်ခွဲးသိတဖၣ်လၢ တၢ်ကမၤလိာ်တၢ်အဂီၢ်- (ယိယိ မ့တမ့ၢ် ဃုာ်ဒီးန့တၢ်ဃုထၢ)-

- Cheddar, Swiss, မ့တမ့ၢ် American တၢ်နၢ်ထံလီၤသကၤ
- ပသာဂီၤဖးဒိၣ်
- တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်
- ကုၤအစ့
- သဘာ်ဒီး
- မိၣ်ကရံၤဟ့
- ထိးညၢ်ကဘျဲး
- ထိးကံၣ်ဒုၣ်ဃုလၢ အကူးလီၤတၢ်ညၢ်အလိၣ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်

ကိၣ်ဟၢဃါဃုာ်တၢ်နၢ်ထံထီဘး

Texas French Toast (ဖဠိစ့ၣ်ပိၣ်မူးကၢ် တကလုာ်)

Sandwich (ကိၣ်တၢ်ဠိ) ဂီၤတၢ်အိၣ်

ထိၣ်ဒံၣ်ဆိဒံၣ် ဒီး တၢ်နၢ်ထံလီၤသကၤ ဒါလၢ English Muffin ဃုာ်ဒီး ဆီကဆီ ထိးပှဲာ်ဘိ, ထိးပှဲာ်ဘိ ယိယီ, မ့တမ့ၢ် ထိးညၢ်ဃုကဘျဲး

Cereal (အကီၢ်)- ဘုကူာ်တၢ်နၢ်ထံခိၣ်ကျး, ဟုတၢ်နၢ်ထံခိၣ်ကျး, Oatmeal (ဘူကူာ်)

Cereal (ခုၣ်): Frosted Flakes, Rice Krispies, Cheerios, Raisin Bran, Corn Flakes

တၢ်အိၣ်ပိာ်ထွဲ: အာ်လူဆဲးသိအိၣ်လၢဟံၣ်, ထိးညၢ်ဃုကဘျဲး, ထိးပှဲာ်ဘိ (ထိးညၢ် မ့တမ့ၢ် ဆီကဆီ), Cottage တၢ်နၢ်ထံလီၤသကၤလၢအသိစ့ၤ

ကိၣ်ပိၣ်မူး ဒီး ကိၣ်ဟၢ-

- English မးဖ့ကိၣ်ခူး
- ကိၣ်ပိၣ်မူး ဝါ
- ဘုကူာ် ကိၣ်ပိၣ်မူး ဒီဖျါၣ်
- ကိၣ် bagel ယိယီ
- ဘလုဘဲၣ်ရံၣ်သ့ၣ် မးဖ့ကိၣ်ခူး
- တကွံသ့ၣ် ဒီး တၢ်ချံတၢ်သ့ၣ် မးဖ့ကိၣ်ခူး

တၢ်နၢ်ထံဆံၣ်-

- ဘဲးနံၣ်လၢ်တၢ်သိစ့ၤ
- ကါဲတြဲတၢ်နၢ်ထံဆံၣ်
- အဖ့ဒီးအသိစ့ၤ (စထီၣ်တြဲၣ်ရံၣ် ဘလုဘဲၣ်ရံၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ထံမိၤတိၤသ့ၣ်ဖးဒိၣ်)

တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ်သီသံၣ်ဘွဲ

- ဖီသ့ၣ်
- တကွံသ့ၣ်
- တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ်သီသံၣ်ဘွဲ အခွး
- ထဲးကရံၣ်စူၢ်ဝံၣ်သ့ၣ်
- စပံးဂီၤသ့ၣ်

တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ် လၢတၢ်ဟံာ်အီၤလၢထးဒၤပူၤ

- အဲၤဟံၣ်ဃုာ်
- ထံမိၤတိၤသ့ၣ်
- Mandarin စူၢ်ဝံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- သ့ၣ်တီသ့ၣ်
- တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ်အထံတဖၣ်

မ့ၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ် ဒီး ဟါလီၤခိတၢ်အိၣ်

တၢ်ညၢ်ချီထံ ဒီး တၢ်ချီထံတဖၣ်

- ကျီၢ်ညၢ် တၢ်ချီထံ
- ကရၢၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် တၢ်ချီထံ
- ဆီညၢ် တၢ်ချီထံ

ဟဲလၢ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ကရၢၢ်

တၢ်စံာ်ဃါပုၣ်ဒီးတၢ်ညၢ်

- Garden Salad (တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်စံာ်ဃါ)
- Caesar Salad (တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်စံာ်ဃါ)
- Chef Salad (တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်စံာ်ဃါ)
- တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ်သီသံၣ်ဘွဲ ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လီၤသကၤ
- ဟူမး(စ)တၢ်အိၣ် ဃုာ်ဒီးကိၣ်ပိၣ်မူးဘျဲးဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်

တၢ်စံာ်ဃါတဂၤအိၣ်

- Spring Mix တၢ်စံာ်ဃါ
- Coleslaw.

The Deli Bar

ကိၣ်ပိၣ်မူး

- ဘုကူၤဥာ်
- ဘုဝါ
- တၢ်ချံအိၣ်ကလုာ်ကလုာ်
- ကိၣ်ဘျဲးဘိၣ်တလံး
- ဖဲးတၢ်ကိၣ်ပိၣ်မူး
- ကိၣ်ပိၣ်မူးတပုၣ်ဃုာ်ဒီးကလူတ့ၣ်

တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢ်

- ထိးညၢ်ကဘျဲး
- ဂီၤဖဲးညၢ်ရိၤ
- ကီၤလၢသ့ဆီကဆီညၢ်ကသ့

တၢ်ညၢ်အကုၣ်လၢ အဘၣ်သးတဖၣ်

တၢ်နၢ်ထံလီၤသကၤ Sandwich (ကိၣ်တြိာ်) ကၢ်

ဆီကဆီ ကိၣ်ဘၢကၢ်ၢ် လၢအဆါဖဲတၢ်အိၣ်ကျးဆံးဆံး (Bistro)

ကိၣ်ဘၢကၢ်ၢ် လၢအဆါဖဲတၢ်အိၣ်ကျးဆံးဆံး (Bistro) ဒီး တၢ်နၢ်ထံလီၤသကၤ

- တကီၤဆံၣ်သ့ၣ် တၢ်ချီထံ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် တၢ်ညၢ်ချီထံ
- ဆီညၢ် ခီနီတၢ်ချီထံ

တၢ်စံာ်ဃါအထံတဖၣ်

- Italian (***R*** မ့တမ့ၢ်***D***)
- French (***R*** မ့တမ့ၢ်***D***)
- တၢ်ဘျုးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအလီၢ်

- Caesar
- သိ ဒီး တၢၤဆံၣ်ထံ
- ရဲး(စ)ဘဲၣ်ရံၣ် တၢ်စံာ်ဃါအထံ

တၢ်စံာ်ဃါလၢပုၣ်ဃုာ်အါထီၣ်တဖၣ်

- ဆိၣ်ညၢ်ကၢ်
- ဟူမး(စ)တၢ်အိၣ်
- ညၢ်ထူန့ၣ်တၢ်စံာ်ဃါ
- ဆီညၢ်တၢ်စံာ်ဃါ
- သဒိၣ်ကၢ်

ကရၢၢ်

- ပသာဂီၤ
- သဘာ်စှိး
- အာ်လူ
- ဒံသ့ၣ်စုၣ်ဆံၣ်
- ဒံသ့ၣ်

တၢ်မၤပဲၤ

- ဟ့ၣ်မး
- တၢ်ဒိၣ် ထူန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ဆီညၢ် တၢ်စံာ်ဃါ (*တၢ်မၤဃုာ်ဒီးမၢ်ယိာ်န့းလၢအသိစ့ၤ*)
- သဘ့ဟီၣ်လၢ် ထီပး ဒီး ကွဲလံၣ်

မ့ၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ် ဒီး ဟါလီၤခိတၢ်အိၣ် *(ကွၢ်ဆူညါ)*

ကိးမ့ၢ်နံၤဒဲးတၢ်ဃုထၢ

Pot Roast (ဂီၤဖဲးညၢ်ကသ့လၢတၢ်ဃုာ်မံအီၤ)

တၢ်ညၢ်ကိၣ်လိၣ်တ့လၢဟံၣ် ဒီး တၢ်ညၢ်ဃုာ်ထံဟံာ်ဟံ

မးခၢ်ရိၣ်နံၣ်တ့လၢဟံၣ် ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ

ဆီကဆီသးနါပှၢ်ညၢ်ကၢ် ဃုာ်ဒီး တၢ်ညၢ်ဃုာ်ထံဟံာ်ဟံ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်

ပထိးသ့ၣ်လၢ အမၤအီၤ sautéed တဖၣ်

သဘာ်ဖိလါဟ့တဖၣ်

သဘာ်ဂီၤတံၢ်ဖျါခွဲၣ်သိ

ဘုခုသ့ၣ်

Utica Greens

တၢ်အိၣ်တံၤသးတဖၣ်

ကိၣ်စှိးဃု

- ခွီးကလဲး Chip
- ဘုကူၤညၢ်သွဲးဒီး စပံးသ့ၣ်ဃု
- Lorna Doone
- အံသ့ၣ်ဆၢ ကိၣ်စှိးဃုတဖၣ်

တၢ်အိၣ်တံၤသးတဖၣ်အခုၣ်ကျါ

- ရးစဘၢၣ်ရံၣ်ဆၢဘ့ၣ်
- ဖီဘနံလၢ် ice cream (ကိၣ်ထံခုၣ်ဖီ) (***R*** မ့တမ့ၢ်***D***)
- ခွီးကလဲး ice cream (ကိၣ်ထံခုၣ်ဖီ) (***R*** မ့တမ့ၢ်***D***)
- စူၢ်ဝံၣ်သ့ၣ် ထံခုၣ်ဖီ
- Popsicle
- Italian Ice (*လုမာ်ၣ် မ့တမ့ၢ် စူၢ်ဝံၣ်သ့ၣ်*)

ဆီညၢ် ဒီး ကိၣ်ကုၢ်ဃိမံကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ်

ဆီညၢ် သးနါပှၢ် ကၢ်ဒီး တၢ်န့ၤမူန့ၤဆီ

ဆီညၢ်လၢအဘၢဝဲဒီးကိၣ်ပိၣ်မူးအဃု

Parmesan တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ ဃုာ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဟံာ်ထွဲ Ziti

ညၢ်ဖဲလမိ မၤအိၣ်လၢ တၢ်ဆံၣ်

Riggies

တၢ်အိၣ်ဟံာ်ထွဲတဖၣ်

အာ်လူဟၢမံ

မ့ၤဝါ

Wild Rice Pilaf (မ့ၤတကလုာ်)

နွံၣ်စီၤပၤတံၢ်စီၣ်ဃု

အာ်လူဝုၤဃုာ်

အာ်လူစှိး

Chef’s Delights တၢ်အီ

- Angel Food ကိၣ်ခူး
- ခွီးကလဲး ကိၣ်ခူး
- ဖီဘနံလၢ် တၢ်ဝုၤဟၢ(***R*** မ့တမ့ၢ်***D***)
- ခွီးကလဲး တၢ်ဝုၤဟၢ(***R*** မ့တမ့ၢ်***D***)
- ကိၣ်ကလူကလဲ (***R*** မ့တမ့ၢ်***D***)