



မှာကြားနိုင်သောအစားအစာ စာရင်း

ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း အစားအသောက်လိုအပ်ချက်များကို အမြဲထည့်သွင်းစဉ်းစားကာဖြည့်ဆည်းပေးပါမည်။ အစားအစာမှာယူသောအခါတွင် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သီးသန့်ရွေးချယ်စရာများကို CBORD လူနာအပ်ပလီကေးရှင်းတွင် မှာယူနိုင်သည်။

မနက်စာ

ဆီရီယယ်

ပင်ပွားဖျော်ရည်

စတော်ဘယ်ရီ ပန်ကိတ်

ပေါင်မုန့်မီးကင်သုတ်

ချိစ်အသားညှပ်ပေါင်မုန့်

ပေါင်မုန့်မီးကင်နှင့် ပဲ

ကြက်ဥမွှေကြော်နှင့် ပေါင်မုန့်မီးကင်

တို့ဟူး၊ ကြက်ဥမွှေကြော်နှင့် ပေါင်မုန့် မီးကင်

ကြက်ဥခေါက်ကြော်နှင့် ပေါင်မုန့်မီးကင်



သရေစာများ

ဒိန်ချဉ်

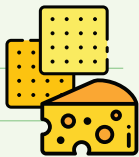
အသီး

အသီးဖျော်ရည်များ

အိမ်လုပ် အနှံစုံ အာဟာရသရေစာမုန့် ချောင်း (Homemade muesli bar)

ဒိန်ခဲနှင့် မုန့်ခြောက်

တို့စားရန် ဂရိအနှစ် (hummus) နှင့် သီး ရွက်ချောင်းများ



နေ့လယ်စာနှင့် ညစာ

အသားညှပ်ပေါင်မုန့်အမျိုးမျိုး

အီတလီအသားလုံးခေါက်ဆွဲ (Pasta bolognaise)

ပဲနီလေးဟင်းနှင့် အသားလုံး (Lentil bolognaise)

ပဲပလာတာ (Dhal and roti)

ကြက်မဆလာ

အရံဟင်းများ- ပဲဟင်း၊ ကြက်သား သို့မဟုတ် အမဲသား

ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်ထမင်းကြော်

တို့ဟူးထမင်းကြော်

အမဲသားကင်

ကြက်ကင်

ငါးကင်

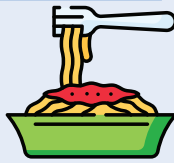
ပီဇာ -ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ နာနတ်သီး သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့်ချိစ် (margherita)

ငါးနှင့် အားလူးချောင်းကြော်

အသီးအရွက်နှင့်ပြုလုပ်သည့် အသားတုကြော်

ကြက်သားပြားကြော်

ဝက်သားလုံး နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အနှစ် (napolitana sauce)



တာကိုပျော့ (Soft tacos) -

ပဲ သို့မဟုတ် အမဲသား

သားပိုက်ကောင်စွပ်ပြုတ်

အရွက်အသားတုလုံး

ဆူရီ - ကြက်သား သို့မဟုတ် တူနာ

ဟင်းရွက် လဇာညား (lasagne)

ဟင်းရွက်အချိုဟင်း

သိုးသားကင် (အခွံမာသီးစေ့မပါ)

ကြက်အစပ်ဟင်း

ထောပတ်ကြက်သားဟင်း

ကြက်သားဟင်း



အချိုပွဲ

အသီး

ဒိန်ချဉ်

ရေခဲမုန့်

ယိုပါသော ကိတ်

ချောကလက်ကိတ်

ပန်းသီးနှင့်လုပ်သောအပိုင်းမုန့်



အရံဟင်း

ပေါင်မုန့်လုံး

ထမင်း

အာလူးထောင်း

အီတလီခေါက်ဆွဲ

အာလူးကြော်



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ပြောင်းဖူးကင်

ပဲစိမ်းလုံး

အသုပ် တိုတိုထွာထွာ

မုန့်လာဥနီချောင်း

မုန့်လာဥနီ

၊ ပန်းပွင့်စိမ်းနှင့်

ပန်းဂေါ်ဖီပေါင်း

ရာသီပေါ်အာရှထွက်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ



အသုပ်

ထိုင်းစတိုင်အမဲသားသုပ်

ဗယာကြော်အလုံး (Falafel) နှင့် တို့စား ရန် ဂရိအနှစ် (hummus)

ကြက်သား၊ ထောပတ်သီးနှင့် အာဖရိကန်ဂျုံဟင်း (couscous)



အကန့်ပါပန်းကန်

မုန့်ခြောက်၊ ဆန်မုန့်၊ လိပ်စားရသောအရွက် (wrap)

တရုတ်နံနံကြီးချောင်းများ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငရုတ်သီး၊ ပြောင်းဖူး

တို့စားရန် ဂရိအနှစ် (hummus)၊ မြေပဲထောပတ်၊ သခွားသီးဒိန်ချဉ်အနှစ် (tzatziki)

ပန်းသီး၊ ဖရဲသီး (ရာသီပေါ်အသီး)၊

ဒိန်ခဲ၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ကြက်ဥ၊ ကြက်သားပြား

ဗယာကြော်အလုံး (Falafel)၊ တို့ဟူး



= သက်သက်လွတ်



= ဟာလာ