

Grab 'n Go ကို မျှတ်တော်အီးအား တော်ပွဲစရိတ်

တိပိဋကဓရလုပ်သံသိ

- ତିଲାଃଯିନ୍
 - ତେଲିର୍ଦ୍ଦି
 - ଚାନ୍ଦିର୍ଦ୍ଦିକିଟାର୍ଦ୍ଦି
 - Snow peas (ହିଲାଃଯିନ୍)
 - Raw green beans (ପଠିଃ ଯିନ୍)
 - Sugar snap peas (ପଠିଃ ଝାଇଜୁ)
 - ଟାକିଶେଳ୍ପିର୍ଦ୍ଦିଯାର୍ଦ୍ଦି
 - ମୁଟାଲିର୍ଦ୍ଦିକିଟାର୍ଦ୍ଦି
 - Celery (ଫୁର୍ବଲାର୍ବର୍ଦ୍ଦି)*
 - ଚାନ୍ଦିର୍ଦ୍ଦିକିଟାର୍ଦ୍ଦି*
 - ତେଲିର୍ଦ୍ଦି*
 - ମଲେଲାର୍ବର୍ଦ୍ଦି*
 - ଚାନ୍ଦିର୍ଦ୍ଦିକିର୍ଦ୍ଦି
 - ଟାକିଶେଳ୍ପିର୍ଦ୍ଦିଯିନ୍*
 - ଗୁଡ଼ିଲାର୍ବର୍ଦ୍ଦିକିଟିଃ ଆଟିଯିଲି*
 - ଚାନ୍ଦିର୍ଦ୍ଦିଲୁହିଙ୍କି

တေသူတုသိသုတေသန

- တက္ခံသုၢ
 - ဖီသုၢ
 - မဲဒရံ့နှုၢဝံ့သုၢ
 - Pears (သုၢတ္ထသုၢ)
 - ထံမိုးတိုးသုၢဟုၢ
 - Nectarines (နဲ့ထွေ့ပွဲသုၢ)
 - ကံ့ဝံ့သုၢ
 - စပံးသုၢ
 - ဘာ်ရံ့သုၢသုၢ
 - စထြာ်ဘုၢရံ့သုၢ
 - ရဲးစဘာ်ရံ့သုၢ
 - ဘာ်ရံ့လါသုၢ
 - တခိုးသုၢ*
 - နှုၢဝံ့သုၢ*
 - ပရဲ့သုၢ*
 - ဒံ့မှုးသုၢ*
 - ဒံ့မှုးသုၢဟ္မ္း*
 - Lychees (တော်ဂီးသုၢ)

တိုအီးလေစားဝါဒာတဖျိုး

- တာသူဗုတ်သုတေသန
 - ဘုခုသုတေသနပျို့
 - ဘုသ္ဌသုတေသနလီးဖျော်
 - တုဒိုးတုရှုလုပ်ထံ (တုရှုမာစုံလီး၊
ယုတေသနသုတေသန)*
 - ပတ်းချုံမဲ့ (တုရှုမာစုံလီးယုတေသန
သုတေသန)*
 - ထူးနှုန်းယဉ် (စုံလီးလာစုံ
ကျို့)
 - စဲလမှုန်းယဉ် (စုံလီးလာ
ထံကျို့)
 - ထူးနှုန်းပတ်းချုံယုတေသန
 - Chickpeas (ပတ်းဆီးချုံချုံ)
 - ပတ်းဂါးချုံ
 - ပတ်းချုံယုတေသန င ကလုံ
 - သဘုံးချုံတဖော်

ခုံကျေဒီးတော်အိုံးဝှက်

တေအို့တေအိစာဆိတ်ဒါးတေတ္ထာণိကို

တိဘုရာ်ကျော်ဘုရာ်ဖူး

*တိုသွော်တဖော်အံ့ဌလိုက်ဘာ်တိုမှုအိုလှုအစ္စ

မျှော်စီတ်အို့အသာလာအဂ္ဂါလာတ်အို့ဆူ့အို့ချို့

ယိုယ်ဒီးမာဘ်လို့တ်အို့တ်အို့လာတ်အို့တ်အို့ကရ်တဖ်၏သီးကင့်လာတ်အို့ဆူ့အို့ချို့အို့တကု့း။



ဘာအချုပ်အသာ၏တဖ်

အဲတကု့းပုံထား
wholegrain ဘူးနှင့်
တ်အို့လာအို့ဘူးတ်
တ်ဘူးလာတ်မူးလီမူ
ဒီးတ်တ်လို့ကု့းအို့ဗု့ဗု့။



Wholegrain အော်/ပံ့တ်ကို့
ပို့မူး မူးတ် ရှို့တ်။



ဆီအသားနို့ပြု့သုံး



ဒံသုံးတကိုဆုံးသုံး



စပ်းသုံး



တ်နှင့်လီသာကာ



Wholegrain ကို့ပို့မူး



သာ့ချုပ်တဖ်ဒီးပထိုးချုပ်



နွှဲတရူတ်



စုံဝို့သုံးကု့းလီသားလာအလူ့



တ်နှင့်စုံ



Wholegrain ကို့သံးစက်းစိုး



Hummus တ်စိုးထိုး



Celery sticks (စုံလုံးရုံးသိုး)



စထိုးပြာ်ရုံးသုံး



ထိန်းနှင့်



ဟုသားအသီ



ထူန်း



တ်ဒီးတ်လုံးအမဲ့



တက္ခံသုံး



တ်နှင့်စံ့



Wholegrain အံ့သလုံးရှိန်းတို့



ဆီခြုံးချုပ်



တ်ဒီးစံ့ယိုး



တေသာ့တေသာ်လာထုးဝါး



Tzatziki

မှုတ်အညီလာက
ဘုံးထိုးမှုတ်
တော်ခြားလားအ
ပုံးတ်နှင့်ဘူး
ခေါ်း

