

ROOM SERVICE

Menu

Fletcher Allen

HEALTH CARE

In alliance with The University of Vermont

Room Service

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.

TO PLACE YOUR ORDER

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

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

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

Please tell us if you have any food allergies.

Give the operator your selection from the menu.

HOW TO ORDER

- 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 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

रूम सर्भिस

मिनु

फलेचर एलेन

हेल्थ केयर

भर्माउण्ट विश्वविद्यालयसँग सम्बन्धन प्राप्त

रूम सर्भिस

पोषण सेवा विभाग तपाईंको निमित्त उच्च गुणस्तरको खानाको अनुभव उपलब्ध गराउन पाउँदा गर्व गर्दछ । यस मिनुले विभिन्न प्रकारको स्वस्थ, ताजा र स्थानीय खाना उपलब्ध गराउँछ त्यस मध्येको केही हाम्रो आफ्नै बगैँचाहरूमा उत्पादन गरिएको हो ।

तपाईंको अर्डर गर्नको लागि

आफ्नो अनुरोधका साथ रूम सर्भिसलाई विहान ६ बजे देखि साँझ ७:१५ सम्ममा फोन गर्नुहोस् ।

फलेचर एलेन भित्रबाट हो भने ७ डाईन (७-३४६३) डायल गर्नुहोस् ।

फलेचर एलेन भन्दा बाहिरबाट हो भने एक जना विरामीको लागि खाना अर्डर गर्नलाई (८०२) ८४७-३४६३ डायल गर्नुहोस् । यदि तपाईंमा कुनै खानामा एलर्जी छ भने कृपया हामीलाई भन्नुहोस् । सन्चालकलाई मेनुमा भएको तपाईंको खानाको छनौटको अर्डर दिनुहोस् ।

कसरी अर्डर गर्ने

- कृपया तपाईंको अर्डरलाई प्रति कल एउटा इन्ट्रीमा सीमित गर्नहोला । यदि तपाईंको खानाले अनुमति दिन्छ भने अनि यति तपाईं अझ पनि भोको हुनुहुन्छ भने हामी तपाईंको लागि अर्को खाना ल्याउँदा खुशी हुनेछौं ।
- यदि तपाईंको चिकित्सकले सशोधित खाना प्रिस्क्राइब गर्न भएको छ भने केही आईटमहरूको लागि अनुमति दिइएको नहुन सक्छ । तपाईंको छनौटमा मद्दत गर्नको लागि हामी खुशी हुनेछौं । तपाईंको खाना तपाईंको फोन आएको वा अनुरोध गरिएको समयबाट ४५ मिनेट भित्र उपलब्ध गराइने छ ।

मधुमेह व्यवस्थापनको लागि

- तपाईंले आफ्नो खानाको अर्डर गर्दा कृपया आफ्नो नर्सलाई बताउनु होला । यसले उचित रक्त परीक्षण र औषधिको मात्राको लागि अनुमति दिन्छ ।

आगन्तुकहरूको लागि हामीसँग तीनवटा क्याफेटेरीयाहरू छन्:

मेन स्ट्रिट क्याफे

बर्ड ३ मा अवस्थित , बिहान ६:३० देखि अपरान्ह २:०० बजे सम्म , सोमबार देखि शुक्रबार सम्म

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/](http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/)

Breakfast

FRUITS

Seasonal Fruit
Apple
Banana
Grapes
Mixed Fruit Cup
Orange
Applesauce
Canned Peaches
Canned Pears
Mandarin Oranges

YOGURTS

Greek Style

Plain, Vanilla or Peach

Light Yogurt

Blueberry or Raspberry

Organic

Strawberry or Blueberry

BREAKFAST BAKERY

Whole Wheat Toast
White Toast
Whole Wheat English Muffin
Banana Bread
Selected Muffin of the Day
Plain Bagel
Cinnamon Raisin Bagel

With choice of : Cream Cheese (light, fat-free or
vegetable), Peanut Butter or Butter

क्याफे एक्सप्रेस

एसीसी दोस्रो तल्लामा अवस्थित , बिहान ६:३० देखि अपरान्ह
५:०० बजे सम्म , सोमबार देखि शुक्रबार सम्म

हार्भेष्ट क्याफे

म्याक्लाउरे लबी मा अवस्थित , बिहान ५:०० देखि अपरान्ह ३:००
बजे सम्म , हप्ताको सात दिन

हाम्रो सेवाहरूबारे अझ बढी जानकारीको लागि हाम्रो निम्न
लिखित वेभ साइट हेर्नुहोला
[http://www.fletcherallen.org/services/
administrative/nutrition_services/](http://www.fletcherallen.org/services/administrative/nutrition_services/)

बिहानको खाजा

फलफूलहरू

मौसम अनुसारको फलफूलहरू
स्याउ
केरा
अङ्गुर
मिश्रित फलफूल कप
सुन्तला
एपलसस्
क्यानमा राखिएको आरु
क्यानमा राखिएको नासपाती
म्यान्डरीन सुन्तला

दही

ग्रीक शैली

सादा , भेनिला वा आरु

हल्का दही

ब्लुबेरी वा रास्पबेरी

जैविक

एँसेलु वा ब्लुबेरी

बिहानको खाजा बेकरी

सम्पूर्ण गहुँको टोस्ट
सेतो टोस्ट
सम्पूर्ण गहुँको ईङलिस मफिन
केरा रोटी
त्यस दिनको छनौट गरिएको मफिन
सादा बागेल
तेजपात किसमिस बागेल
निम्न लिखित छनौटका साथ
क्रिम चिज (हल्का, बोसो रहित वा साकाहारी)

<p>CEREALS Oatmeal Cream of Wheat Cheerios Low Fat Granola Honey Nut Cheerios Total Raisin Bran Frosted Mini Wheat Corn Flakes Rice Chex</p> <p><u>Breakfast entrees</u> <i>Served from 7:00 am–10:15 am. Orders must be placed by 10:00 am.</i> Scrambled Eggs Cholesterol Free Scrambled Eggs Pancakes with Vermont Maple Syrup</p> <p>Pumpkin French Toast with Vermont Maple Syrup</p> <p>Egg & Cheddar Sandwich on Whole Wheat English Muffin</p> <p>Omelettes made with your choice of: <i>Low Fat Cheddar, Mushrooms, Green Peppers, Onions, Tomatoes or Spinach</i></p> <p><u>Beverages</u> JUICES Orange Apple Cranberry Prune Pineapple</p> <p>UNSWEETENED ICED TEA Regular Chamomile</p> <p>MILK Whole Chocolate Lactaid Plain Soy Vanilla Soy</p>	<p>बदामको मखन वा मखन खाद्यान्न ओटमील क्रिम अफ हवीट चिरियोस न्यून बोसो ग्रानोला हनी नट चिरियोस सम्पूर्ण किसमिस चोकर प्रोस्टेड मिनी हवीट कर्न फ्लेक्स राईस चेक्स</p> <p><u>बिहानको खाजाको ईन्ट्रीज</u> <i>बिहान ७ बजे देखि १०:१५ सम्म दिइने । बिहान १० बजेसम्ममा अर्डर गरि सक्नु पर्छ ।</i> स्काम्बलड गरिएको अण्डा कोलोस्ट्रोल रहित स्काम्बलड गरिएको अण्डा भर्मोन्ट म्यापल सिरपसँग प्यान केक</p> <p>भर्मोन्ट म्यापल सिरपसँग फर्सी फ्रेन्च टोस्ट</p> <p>सम्पूर्ण गहुँको ईडलिस मफिनसँग अण्डा र चेंडार स्याण्डविच</p> <p>तपाईंको छनौट सँग अमलेट न्यून बोसो चेंडार, च्याउ, हरियो खोर्सानी, प्याज, गोलभेंडा वा पालुङ</p> <p>पेय पदार्थ फलफूलको रस सुन्तला स्याउ क्रानबेरी सुकाएको आलुबखडा भुईँ कटहर</p> <p>गुलियो नपारिएको आईस चिया नियमित क्यामोमाईल</p> <p>दूध सम्पूर्ण चकलेट ल्याक्टेट सादा भटमास</p>
---	--

HOT CHOCOLATE

Regular
No sugar Added

COFFEE

Regular
Decaffeinated

TEAS

Regular
Decaffeinated
Chamomile
Lemon Peel
Apple Cinnamon
Ginger
Green

LUNCH & DINNER

Orders may be placed up to 7:15pm.

SOUPS

Cream of Tomato
Chicken Noodle
Vegetarian Lentil

SIDE SALADS

Garden Salad
Spinach Salad
Small Caesar Salad

DRESSINGS

Oil & Vinegar
Ranch, or Fat-free Ranch
Light Italian
Creamy French
Balsamic Vinaigrette

SMALL PLATES**Bruschetta**

Mixture of Fresh Tomatoes, Basil, Garlic & Olive Oil, *served with Crostini*

भेनिना भटमास

तातो चकलेट

नियमित
चिनी नराखिएको

कफी

नियमित
क्याफेन हटाइएको

चिया

नियमित
क्याफेन हटाइएको
क्यामोमाईल
कागतीको बोक्रा
स्याउ तेजपात
अदुवा
हरियो

दिउँसोको खाना तथा बेलुकीको खाना

साँझ ७:३० सम्म अर्डर गर्न सकिन्छ

सुपहरु

क्रिम अफ टोमेटो
कुखुराको नुडल
साकाहारी दाल

साईड सलाद

गार्डेन सलाद
स्पीन्याच सलाद
सानो चेसार सलाद

ड्रेसिङ्ग्स

तेल र सिका
र्यान्च वा बोसो रहित र्यान्च
हल्का ईटालियन
क्रिम भएको फ्रेन्च
बाल्सामिक भिनाईग्रेटी

सानो थालीहरु**ब्रुसेटा**

ताजा गोलभेडा, तुलसी, लसुन र जैतुनको तेलको मिश्रण,
क्रोस्टिनीसँग दिइने

<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><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>PASTA BAR Penne, Spaghetti Noodle or Cheese Tortellini</p>	<p>क्रुडाईट ब्रोकाउली, गाजर, र चेरी गोलभेडाहरू तपाईंको छनौटको ड्रेसिङ सँग दिइने</p> <p>चेडार चिज थाली विविध प्रकारको स्थानीय चेडार चिज क्राकर्स सँग दिइने</p> <p>हुमुस थाली रातो खोर्सानी हुमुस क्रोस्टिनीसँग दिइने</p> <p>क्वेसाडिला सिमी तथा चेडार, साकाहारी शैली वा कुखुराको मासुसँग</p> <p><u>सेफको मनपर्ने सिफारिसहरू</u></p> <p>सेतो सिमी र भुटेको मदिसे सोफसँग पेन्ना पास्ता साकाहारी शैली वा कुखुराको मासुसँग</p> <p>गोलभेडा, पेन्ने पास्ता अनि तुलसीसँग श्रीम्प साउटे</p> <p>भुटेको टर्की तथा प्यान ग्रेभी</p> <p>नयाँ ईङल्याण्ड पट भुटेको दाल र सिटानसँग साग सब्जीको तरकारी</p> <p>सिमी र चेडारसँग क्वीसाडिला पुरा थाली साकाहारी शैली वा कुखुराको मासुसँग</p> <p>भात माथि कुखुराको मासु वा तोफुसँग सागसब्जी चलाएको भुटन जडिबुटी कुटेर हालेको माछा (मौसम अनुसार विस्तृत जानकारीको लागि सोध्नुहोस् ।)</p> <p>साल्मोन फिलेट पेस्तोसँग ओभनमा पोच वा ग्रील गरिएको</p> <p>सुगुरको मासु मिडालियोन्स साईडर र तोरीसँग सेउटिड</p> <p><u>सेफका अन्य विशेष परिकारहरू</u></p> <p>विस्तृत जानकारीको लागि आफ्नो सन्चालकसँग सोध्नुहोस् ।</p> <p>पास्ता बार पेन्ने, स्पाघेटी नुडल वा चिज तोर्तेलिनी</p>
---	--

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

ENTREE SALAD

SPINACH & TURKEY SALAD

Spinach, Turkey, Mandarin oranges, Red Onions, Almonds & Beeds
tossed with Raspberry Vinagrette

CAESAR SALAD

Your choice of Traditional o with chicken

COTTAGE CHEESE & FRUIT PLATTER

Served with Banana Bread

Create Your Own Sandwich

WHOLE OR HALF

Cheddar
Chicken Salad
Egg salad
Hummus

तपाईंको निम्न छनौट बमोजिम बनाइने
मारिनारा, पेस्तो, अल्फ्रेडो, वा मासुको सस

**अनुरोधमा कोसेर बेलुकीको खाना उपलब्ध छ ।*

चार ब्रोइलरबाट

लेट्युस र गोलभेडासँग क्राकड हवीट रोलमाथि दिइने

टर्की बर्गर
कालो सीमी शाकाहारी बर्गर
ग्रील गरिएको कुखुराको छाती

छेउमा

ताजा उसीनेर किचेको आलु
भुटेको सकरकन्द

मसूर दालको पिलाफ
वफाएको सेतो भात

तपाईंको तरकारीहरूलाई नबिसनुहोस्

दिनको तरकारी
गाजर
सम्पूर्ण हरियो सिमी

इन्ट्री सलाद

पालुङ्गो तथा टर्की सलाद

पालुङ्गो, टर्की, म्यान्डरीन सुन्तला, रातो प्याज, बदाम र बिड
रास्पबेरी भिनाग्रेटीसँग वल्टोपल्टो गरिएको

सिसार सलाद

कुखुराको मासुसँग तपाईंको परम्परागत छनौट

घरेलु चिज र फलफूलको रीकापीसँग

केराको रोटीसँग दिइने

तपाईंको आफ्नै स्याण्डविच बनाउनुहोस्

सम्पूर्ण वा आधा

चेडार
कुखुराको मासुको सलाद
अण्डाको सलाद

<p>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>BREAD/CRACKERS Whole Wheat Dinner Roll Crackers Oyster Crackers</p> <p>SOMETHING CRUNCHY Pretzels Baked Potato Chips Sweet Potato Tortilla Chips Multigrain Tortilla Chips Fig Newtowns Rice Krispie Treats Raisins</p> <p>SWEET TEMPTATIONS HOMEMADE CUSTARDS Traditional Pumpkin Low Fat</p> <p>PUDDINGS Vanilla Chocolate Butterscotch Tapioca</p> <p>HOMEMADE COOKIES Oatmeal Raisin Chocolate Chip</p>	<p>हुम्मुस न्यून बोसोयुक्त स्वीस चिज बदामको मखन जेली टर्कीको छाती समुद्री खानाको सलाद (मौसम अनुसार विस्तृत जानकारीको लागि सोध्नुहोस)</p> <p>साग सब्जीहरू लेट्युस गोलभेडा रातो प्याज कोसेर दिल अचार</p> <p>रोटीहरू सम्पूर्ण गहुँ सेतो क्राकड हवीट बल्की रोल</p> <p>रोटी/ क्राकरहरू सम्पूर्ण गहुँ रातको खाना रोल क्राकरहरू ओएस्टर क्राकर</p> <p>केही कुरामुरे प्रेत्जेल्स बेक गरिएको आलुको चिप्स सकरकन्द टोर्टिला चिप्स विभिन्न अन्न टोर्टिला चिप्स फिग न्युटाउन्स राईस क्रिस्पी ट्रिट्स किसमीसहरू</p> <p>गुलियो लोभहरू घरमा बनाएको कस्टर्डहरू परम्परागत फर्सी न्यून बोसो युक्त</p> <p>खीरहरू भ्यानिला चकलेट बटरस्कच तापिओका</p> <p>घरमा बनाएको कुकिज ओटमील किसमीस</p>
--	--

<p>BAKED GOODS Carrot cake Angel Food Cake <i>served with Berries</i> (Chocolate or Lemon) Chocolate Cream Cheese Brownie 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, 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>चकलेट चिप</p> <p>बेक गरिएको सामानहरू गाजरको केक एन्जिल फुड केक बेरीसँग दिइने (चकलेट वा कागती) चकलेट क्रिम चिज ब्राउनी मौसम अनुसारको फलफूलको क्रिप्स वा कब्लर</p> <p>जिलाटिनहरू सुन्तला ऐसेलु चिनी रहित ऐसेलु</p> <p>फलफूलहरू मौसम अनुसारको फलफूलहरू स्याउ केरा अङ्गुर मिश्रित फलफूल कप सुन्तला स्याउसस क्यानको आरु क्यानको नासपाती म्याण्डारीन सुन्तला</p> <p>सेभेन डाईन (७-३४६३) स्वस्थ्य खुवाइ भूमध्यसागरीय विधि</p> <p>अनुसन्धानले यो देखाएको छ कि भूमध्यसागरीय क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू विश्वका सबैभन्दा स्वस्थ्य मानिसहरू मध्येमा पर्छन् । उनीहरूमा दीर्घ रोगहरू र क्यान्सरको न्यून दर रहेको छ । त्यस क्षेत्रका मानिसहरूले खाने खाना र क्रियाकलापहरूले तिनीहरूको समग्र स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीमा एउटा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।</p> <p>तपाईंका धेरैजसो खाना विरुवाको स्रोतबाट उपभोग गर्नुहोस् अनि त्यसमा फलफूल, तरकारी, आलु, अन्न र रोटी, सिमी, बदाम आदि र बियाँहरू समावेश गर्नुहोस् । सम्भव भएसम्म मौसम अनुसार ताजा र स्थानीय रूपमा उत्पादन गरिएको न्यूनतम प्रशोधन गरिएको सम्पूर्ण खाद्य छनौट गर्नुहोस् ।</p> <p>सन्तृप्त बोसोहरूलाई (बटर, कृत्रिम मख्खन, सम्पूर्ण दूध र चिज र उष्ण देशीय तेलहरू) एकल असन्तृप्त बोसोले (जैतुन र रायो तेल) अनि न्यून बोसो वा बोसो रहित उत्पादनहरूले प्रतिस्थापन गर्नुहोस् ।</p> <p>संयमी मात्रामा माछा र कुखुरा इत्यादिको मासु र प्रति हप्ता ४</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.

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.

Include activity and exercise in your daily routine.

Consult with your doctor and health care team regarding wine or alcohol intake.

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.

वटा भन्दा कम अण्डा (पकाउनमा र वेकिड गर्नमा प्रयोग गरिएको समेत गरेर) खानुहोस् । रातो खालको मासुलाई प्रति महिना १६ आउन्समा सीमित पाउँदै प्रति महिना केही पटक मात्र छनौट गर्नुहोस् ।

आफ्नो भोजन पछि खाने दैनिक खुराकमा ताजा फलफूल छनौट गर्नुहोस् । प्रति हप्ता केही पटक भन्दा नबढाइ कन यथेष्ट मात्रामा चिनी र सन्तृप्त बोसो भएको मिठाइलाई विशेष भोजको लागि वचत गर्नुहोस् ।

आफ्नो दैनिकीमा क्रियाकलापहरू र व्यायामलाई समावेश गर्नुहोस् ।

वाइन र मदिरा सेवनबारे आफ्नो चिकित्सक र स्वास्थ्य उपचार टोलीसँग परामर्श गर्नुहोस् ।

खाद्य पदार्थले फरक पार्छ

स्थानीय खाद्य पदार्थ स्वस्थ्य छनौट

फलेचर एलेनमा हामी हाम्रो विरामीहरू र हाम्रो समुदायको स्वास्थ्यसँग पौष्टिकता र वातावरण जोडिएको छ भन्ने कुरा बुझ्छौं । यो कुरा ताजा, स्थानीय स्तरमा उत्पादित, न्यूनतम मात्र प्रशोधन गरिएको खाद्य पदार्थ उपलब्ध गराउने र यस क्षेत्र भरीका ७० भन्दा बढी किसान र खाद्य पदार्थ उत्पादकहरूसँग साझेदारी गर्ने हाम्रो वचनबद्धतामा परावर्तित भएको छ । हामी पौष्टिक स्थानीय खाद्य पदार्थ, हाम्रो वातावरणलाई असल हुने विधिले उत्पादन गरिएको र स्थानीय अर्थ व्यवस्थालाई बढावा दिने खालको खाद्य पदार्थ खरिद गर्छौं ।