

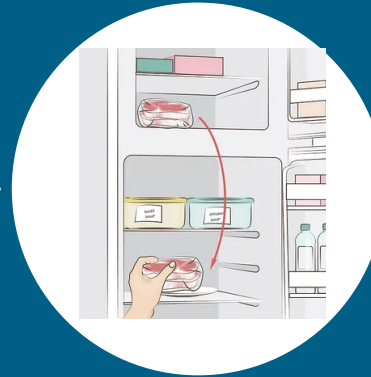
Etap pou sekirite manje



Yon volontè oswa chofè
MANNA pral livre
manje jele a



Mete manje a nan
frizè touswit



Lè w ap deglase manje pou
demen, mete l nan frijidè a pou
deglase l. PA kite l sou kontwa a.



Ou ka deglase repa yo nan
maykwowev si ou pral manje
yo touswit.



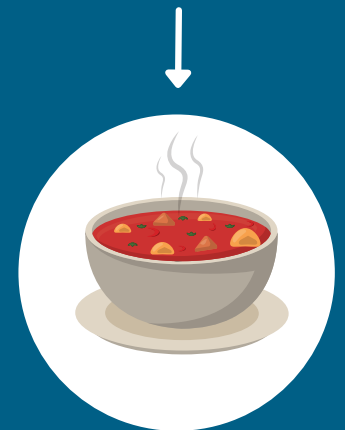
Manje jele yo ka estoke
pandan 2-3 mwa. Manje
nan frijidè a bon sèlman
pandan 2-3 jou!



Pa kite rès yo chita sou
kontwa a pandan plis
ke 2 èdtan.



Si ou gen rès ki rete nan yon
repa, eseye manje yo nan
lespas 1-2 jou.



Asire w ke manje a byen
cho nèt anvan w manje l.