

ညနေစာ အစာအေး မိနူး

မတ်လ 2026

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
		-1- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-2- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်	-3- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်
-6- ထုပ်ပိုးထားသော ညနေစာ အချို့အရသာ နူးညံ့သော ဘာဘီကျူ တစ်ကိုက်စာ ကြက်သားတုံးများ နေကြာစေ့များ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော CHEEZ IT ခရက်ကာများ 100% သစ်သီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် စပျစ်သီးခြောက်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-7- မီးပြင်းပြင်းနှင့် ကြာရှည်ကင်ထားသော +ကြက်ဆင် ရင်သားပြား ချိစ်ချောင်း မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ပြောင်းဖူးပေါင်မုန့်အသေး လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-8- မြေပဲထောပတ်နှင့် ပေါင်မုန့်ယိုသုတ် ချိစ်ချောင်း ရွှေငါးပုံ ဂျုံမုန့်ကြိုးလိမ် ခရက်ကာများ တရုတ်နံနံနံချောင်းများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ဘယ်ရီသီးအရောခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-9- ကြက်ဆင်သားနှင့် ချိစ်ညှပ် ချိုယာဘတ်တာပေါင်မုန့် ဆန်းစုပ် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ပန်းသီးဆောင်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-10- အမေရိကန် စားဖိုဖျူး အရောသုပ် ရွှေငါးပုံ ဂျုံမုန့် ချိုဒါ ခရက်ကာများ အရွက်သုပ်အတွက် ဆော့ လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-13- ကြက်သားနှင့် ချိစ်ညှပ် ခရီးစွန့် ဆန်းစုပ်ပေါင်မုန့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ပန်းသီးဆောင်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-14- ဒိန်ချဉ် ချိစ်ချောင်း မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ ရွှေငါးပုံ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ကြပ် ခရက်ကာများ ပန်းသီးဆောင်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-15- ထုပ်ပိုးထားသော ညနေစာ ဂျုံပေါင်မုန့်နှင့် အပြင်လွှာမပါသော ကိုကိုးထောပတ် သစ်သီးယိုသုတ် ချိစ်မျှင်လေးများ 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ပန်းသီးဆောင်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-16- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိုပိုတယ် အလိပ် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် သစ်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-17- ထုပ်ပိုးထားသော ညနေစာ ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော တောတီလာမုန့်ကြွပ် အစပ်အရသာ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် အပူဖြင့်ပေါင်းထားသော ပဲစိမ်းတောင့်များ သစ်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-20- ကြက်ဆင်သားနှင့် ချိစ်ညှပ် ချိုယာဘတ်တာပေါင်မုန့် ဆန်းစုပ် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ပန်းသီးဆောင်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-21- WB မြေပဲထောပတ်နှင့် ချိစ်ချောင်း ရွှေငါးပုံ ဂျုံမုန့်ကြိုးလိမ် ခရက်ကာများ တရုတ်နံနံနံချောင်းများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ဘယ်ရီသီးအရောခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-22- ဒိန်ချဉ် ချိစ်ချောင်း မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ ရွှေငါးပုံ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ကြပ် ခရက်ကာများ ပန်းသီးဆောင်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-23- ကြက်ဥပြုတ် အသားပါသော အမေရိကန် အရွက်သုပ် ရွှေငါးပုံ ဂျုံမုန့် ချိုဒါ ခရက်ကာများ အရွက်သုပ်အတွက် ဆော့ လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-24- မီးပြင်းပြင်းနှင့် ကြာရှည်ကင်ထားသော +ကြက်ဆင် ရင်သားပြား ချိစ်ချောင်း မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ပြောင်းဖူးပေါင်မုန့်အသေး လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့
-27- ထုပ်ပိုးထားသော ညနေစာ အချို့အရသာ နူးညံ့သော ဘာဘီကျူ တစ်ကိုက်စာ ကြက်သားတုံးများ နေကြာစေ့များ ဂျုံဖြင့်လုပ်သော CHEEZ IT ခရက်ကာများ 100% သစ်သီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် စပျစ်သီးခြောက်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-28- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိုပိုတယ် အလိပ် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် သစ်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-29- ကြက်ဆင်သားနှင့် ချိစ်ညှပ် ချိုယာဘတ်တာပေါင်မုန့် ဆန်းစုပ် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ပန်းသီးဆောင်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့	-30- ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနေ့ (ကျောင်းသားများ ကျောင်းမတက်ရပါ)	

အာဟာရ-မှတ်ချက်- * =ဝက်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နေ့လယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိနူးများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- mpsmke.com/nutrition တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိနူးသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။
"ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။"