

အထက်တန်း နေ့လည်စာ မိနူး

တနင်္လာနေ့	အင်္ဂါနေ့	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	ကြာသပတေးနေ့	သောကြာနေ့
		<p>-1- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်</p>	<p>-2- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်</p>	<p>-3- နေ့ဦးရာသီ အားလပ်ရက်</p>
<p>-6- တစ်ဦးစား ဘော့ကွန်နှင့် ချိစ် ဆော့ဆွေပါ အသားပီဇာ (သို့) ချိစ်ပီဇာအပိုင်း (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ချိစ်ပီဇာအပိုင်း (သို့) ကြက်သွန်ဖြူ ချိစ် ပီဇာ (သို့) COLBY ချိစ် ကြက်ဥမွှေကြော် SUNRISE မာဖင်ကိတ်အကြီး နှင့် ကန်စွမ်းဥကြော် အစိမ်းရောင်ပဲများ 100% ကြိတ်ချေထားသော သစ်သီးနှင့် ရေခဲ ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိစ်ချောင်း ဖရီတိုဇ်စ် (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိစ်ချောင်း ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး နှင့် ဖာဖာ ပဲများ 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် 100% ကြိတ်ချေထားသော သစ်သီးနှင့် ရေခဲ ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p>-7- အမဲသား ဟမ်ဘာဂါ နပ်နပ်စဉ်းထားသော ဆလပ်ရွက်နှင့် လှီးထားသောခရမ်းချဉ်သီးကို အရသာမူနဲ့ ဖြူးထား (သို့) အသားအစားထိုး ဟင်းရွက်သုံးရွက် ကင်ထားသော ဘာဂါနှင့် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး နပ်နပ်စဉ်းထားသော ဆလပ်ရွက်နှင့် လှီးထားသောခရမ်းချဉ်သီးကို အရသာမူနဲ့ ဖြူးထား (သို့) ကြက်ဆင်သားနှင့် ချိစ်ညှပ် ဂျုံပေါင်မုန့်ရှည် (သို့) ချိစ်ညှပ်ထားသော ဂျုံပေါင်မုန့်မီးကင် နှင့် ဥယျာဉ်ခြံထွက် ဆလပ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအသေးများကို အဖုနဲ့ဖြူး သခွားသီးစိတ်များ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်/မုန့်ညှင်းအနှစ် မက်မွန့်သီးစိတ်များ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်- HALALA ကြက်သား အရွက်သုပ် မိနီ ပေါင်မုန့်ချောင်း/ ထောပတ် ဆော့အနှစ်/ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိစ်ချောင်း PRETZEL ခရက်ကာများ (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိစ်ချောင်း ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ချယ်ရီ မာဖင်ကိတ် နှင့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် သခွားသီးစိတ် အလှဆင်ထား ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် စတော်ဘယ်ရီသီးရွက် ငှက်ပျောသီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p>-8- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပြင်သစ်ပေါင်မုန့်ချောင်းများ +ကြက်ဆင်သားနှင့်အတူ ဆော့ဆွေပြားများ (သို့) COLBY ချိစ် ကြက်ဥမွှေကြော် ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော တကိုက်စာကြက်တောင်ပံများ ဂျုံပေါင်မုန့်ချောင်း/ထောပတ် (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပီဇာ တို့စားရသောအနှစ် MARINARA ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် -နှင့်- အရသာရှိသော အာလူးစိတ်များ မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် / ဘကာရည် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်- ကြက်ဥပြုတ် အသားပါသော အမေရိကန် အရွက်သုပ် ညှာ ပေါင်မုန့်လုံး/ထောပတ် ဆော့အနှစ်/ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိစ်ချောင်း ဖရီတိုဇ်စ် (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိစ်ချောင်း SUNRISE မာဖင်ကိတ်အကြီး နှင့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းပွင့် နာနတ်သီးရွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p>-9- တရက်စတိုင် GENERAL TOS'S ကြက်သားနှင့် ဆန်လုံးညို ဂျုံပေါင်မုန့်လုံးရှည်အသေးနှင့် ထောပတ် (သို့) အသားအစား ဟင်းရွက်ဖြင့်လုပ်သော ကြက်သားနပ်ကတ်များ ဆန်လုံးညို ဂျုံပေါင်မုန့်လုံးရှည်အသေးနှင့် ထောပတ် (သို့) မက္ကဆီကန် ချိစ်အသားညှပ် နှင့် SALSA အနှစ်ခွက်/အချဉ်အနှစ် (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိပိုတယ် အလိပ် -နှင့်- အသီးအရွက် မွှေကြော် ဒေါင်လိုက်လှီးထားသော အနီရောင်ငရုပ်ပွ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်- အာဂျ ကြက်သား အရွက်သုပ် (နှင့် ဘေးတွင် မန်ဒရင်း လီမွှော်သီးများ) မိနီ ပေါင်မုန့်ချောင်း/ ထောပတ် အရွက်သုပ်အတွက် ဆော့ ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိစ်ချောင်း PRETZEL ခရက်ကာများ (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိစ်ချောင်း ချယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး နှင့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အသေးလေးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ပန်းသီးစိတ်များ မက်မွန့်သီးရွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p>-10- ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပီဇာ တို့စားရသောအနှစ် MARINARA ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် (သို့) ကြက်ဆင်အသားနှင့် ဘာဘီကျူနှင့် ဟမ်ဘာဂါ ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) အစပ်အရသာ ဂျုံကပ်ကြက်သားပြားကြော် ဆန်းစုတ်နှင့် ဟမ်ဘာဂါ ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး မရိုးနိစ်အနှစ်/ဘာဘီကျူအနှစ် (သို့) ချိစ်ညှပ်ထားသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်မီးကင် -နှင့်- တက်ဆက်စ် ရန်ချီရို ပင်တို ပဲများ ခရမ်းချဉ်သီး အသေးလေးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် လတ်ဆတ်သော သစ်တော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော- ဥယျာဉ်ခြံထွက် ဆလပ် ပေါင်မုန့်ချောင်းအသေး ထောပတ် (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိစ်ချောင်း PRETZEL ခရက်ကာများ (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိစ်ချောင်း ချယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး နှင့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် သခွားသီးစိတ်များနှင့် ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် လတ်ဆတ်သော သစ်တော်သီး ပန်းသီးဆော့စ်အနှစ်ခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>

ဧပြီလ အထက်တန်း နေ့လည်စာ မိန်း အဆက်

<p>-13-</p> <p>4 ချစ်အမျှင်ဖြူး အန်ချီလာဒ်စ် ဆော့အနစ် (သို့) အမဲသား၊ ပဲနှင့် ချိုစ် ဆာလ်ဆာ အသားညှပ် ဘူရီတိုအလိပ် (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ချိုစ် ပီဇာ (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိုပိုတယ် အလိပ်</p> <p>နှင့်</p> <p>တက်ဆက်စ် ရန်ချိုပို ပင်တို ပဲများ ပြောင်းဖူးစေ့များ SALSALSA / အချဉ်အနစ် စတော်ဘယ်ရီသီးများ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p>(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်-အနောက်တောင်ပိုင်း ဆလပ်သုပ် ပြောင်းဖူးကတ် မာဇင်/ဗာဗာ ပဲများ တော်တီလာချောင်းများ ဆော့အနစ်/ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p>(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိုစ်ချောင်း ဖရီတိုဗ်စ် (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိုစ်ချောင်း ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဇင်ကတ်အကြီး</p> <p>နှင့်</p> <p>ဗာဗာ ပဲများ 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ ဆလပ်နှင့်တုံ့သုံးရသော အနစ် စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် ငှက်ပျောသီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p>-14-</p> <p>ဖုတ်ထားသော ရိုတီနီ အီတလီခေါက်ဆွဲနှင့် အယ်ဖရီဒိုဆော့အနစ် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ချောင်းနှင့် ထောပတ် (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော မာကရိုနီနှင့် ချိုစ် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ချောင်းနှင့် ထောပတ် (သို့) ဂျုံမှုန့်ကပ် ကြက်သားပြားကြောင့်နှင့် ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော မာဇင်ကတ် ထောပတ်ခွက် (သို့) သတ်သတ်လွတ် ကြက်သားတုံးများ ပြောင်းဖူး မာဇင်ကတ် ထောပတ်တုံးများ (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပီဇာ တိုဗားရသောအနစ် MARINARA ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်</p> <p>-နှင့်-</p> <p>အပူပေးပေါင်းထားသော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ပြောင်းဖူးမြတ် မက်မုန့်သီးစိတ်များ လတ်ဆတ်သော လိမ္မော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်-CAJUN ကြက်သား အရွက်သုပ် ပြောင်းပေါင်သော မာဇင်ကတ်အကြီး ထောပတ်တုံးများ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ တော်တီလာချောင်းများ လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ နာနတ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိုစ်ချောင်း PRETZEL ခရက်ကာများ (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိုစ်ချောင်း ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဇင်ကတ်အကြီး</p> <p>နှင့်</p> <p>100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ဗာဗာ ပဲများ မက်မုန့်သီးခွက် လိမ္မော်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p>-15-</p> <p>ကင်ထားသော အီတလီပုံပုံ ကြက်ဆင်သားနှင့် WG ပေါင်မုန့်လုံး (သို့) ချိုစ်အစာသွပ် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး (သို့) အသားအစားထိုး၍ ကင်ထားသော WG ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်လုံး (သို့) ကြက်သားအစာသွတ်အလိပ်</p> <p>နှင့်</p> <p>အလိပ်ပုံပုံ အာလူးကြော် မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ ဆလပ်နှင့်တုံ့သုံးရသော အနစ် ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်/မုန့်ညှင်းအနစ် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် အပြာရောင် ရုပ်စံဘယ်ရီသီးပါသော အေးခဲ သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p>(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော-အနောက်တောင်ပိုင်း ကြက်သား မိန့် ပေါင်မုန့်ချောင်း/ ထောပတ် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ ဖွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိုစ်ချောင်း ဖရီတိုဗ်စ် (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိုစ်ချောင်း ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ဘလူးဘယ်ရီမာဇင်ကတ်</p> <p>နှင့်</p> <p>100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ခွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအသေးများကို အဖျန်ဖြူး ဆလပ်နှင့်တုံ့သုံးရသော အနစ် လတ်ဆတ်သော ငှက်ပျောသီး အပြာရောင် ရုပ်စံဘယ်ရီသီးပါသော အေးခဲ သစ်သီးဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p>-16-</p> <p>ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပန်ကတ်များ +ကြက်ဆင် ကြက်သား ဆော့အပြားများ (သို့) COLBY ချိုစ် ကြက်ဥမွှေကြော် ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဇင်ကတ်အကြီး (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော တက်ကတ်ကြက်တောင်ပံများ ဂျုံပေါင်မုန့်ချောင်း/ထောပတ် (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ပီဇာ တိုဗားရသောအနစ် MARINARA ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်</p> <p>-နှင့်-</p> <p>အရသာရှိသော အာလူးစိတ်များ မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ ခရမ်းချဉ်သီးအနစ် / သကာရည် 100% သစ်သီးဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p>(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်-ကြက်ဥမြတ် အသားပါသော အမေရိကန် အရွက်သုပ် ညဗာ ပေါင်မုန့်လုံး/ထောပတ် ဆော့အနစ်/ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိုစ်ချောင်း ဖရီတိုဗ်စ် (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိုစ်ချောင်း SUNRISE မာဇင်ကတ်အကြီး</p> <p>နှင့်</p> <p>100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီမိမ်းပွင့် နာနတ်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p>-17-</p> <p>တာချိုစ် ခြေထားပြီး ကြော်ထားသည့် အာလူးအလုံးလေး ထပ်ထည့်စရာ ရွေးချယ်စရာများ-</p> <p>ရွေးစရာ 1- +တာကို အသား (သို့) အသားအစားထိုး အသီးအရွက်ဖြင့်လုပ်သော တာကိုအသား</p> <p>ရွေးစရာ- ချိုစ်အနစ်၊ အချဉ်အနစ်၊ အစပ်အရသာ ခရမ်းချဉ်သီးအနစ် ဂျုံကြမ်းဖြင့်လုပ်သော ပန်ရီးအလိပ် (2) နှင့် ထောပတ် (2) (သို့) အမဲသားပြား အစာသွပ် ဟမ်ဘာဂါ ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်များ ရောထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်/မုန့်ညှင်းအနစ် ခြေထားပြီး ကြော်ထားသည့် အာလူးအလုံးလေး (သို့) ကြက်ဥနှင့် ချိုစ်မွှေကြော် ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဇင်ကတ်အကြီး ခြေထားပြီး ကြော်ထားသည့် အာလူးအလုံးလေး</p> <p>-နှင့်-</p> <p>အပူပေးပေါင်းထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော မက်မုန့်သီးစိတ်များ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်-CAJUN ကြက်သား အရွက်သုပ် ဂျုံကြမ်းဖြင့်လုပ်သော ပန်ရီးအလိပ် (2) အစပ်အရသာ ဆော့/ ဆော့အနစ် ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိုစ်ချောင်း ဖရီတိုဗ်စ် (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိုစ်ချောင်း ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဇင်ကတ်အကြီး</p> <p>နှင့်</p> <p>100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>
---	--	--	---	---

အာဟာရ-မှတ်ချက်- * =ဝက်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသောနို့ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နေ့လယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသောနို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိန်းများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- mpsme.com/nutrition တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိန်းသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

“ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။”

ဧပြီလ အထက်တန်း နေ့လည်စာ မိန်း အဆက်

-20-	-21-	-22-	-23-	-24-
<p style="text-align: center;">အမဲသား ဟမ်ဘာဂါ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် နပ်နပ်စဉ်းထားသော ဆလပ်ရွက်နှင့် လှီးထားသောခရမ်းချဉ်သီးကို အရသာမူန့် ဖြူးထား (သို့) အသားအစားထိုး ဟင်းရွက်သုံး၍ ကင်ထားသော ဘာဂါနှင့် ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး နပ်နပ်စဉ်းထားသော ဆလပ်ရွက်နှင့် လှီးထားသောခရမ်းချဉ်သီးကို အရသာမူန့် ဖြူးထား (သို့) + ဘာဘီကျူ ကြိတ်ထားသော ကြက်ဆင်သား ဂျုံပေါင်မုန့်ရှည် (သို့) ချိပ်ညှပ်ထားသော ဂျုံပေါင်မုန့်မီးကင် နှင့် ဥယျာဉ်ခြံထွက် ဆလပ်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအသေးများကို အဖျန်းဖြူး သခွားသီးစိတ်များ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်/မုန့်ညှင်းအနှစ် မက်မွန်သီးစိတ်များ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်- HALALA ကြက်သား အရွက်သုပ် မီနီ ပေါင်မုန့်ချောင်း/ ထောပတ် ဆော့အနှစ်/ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိပ်ချောင်း PRETZEL ခရက်ကာများ (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိပ်ချောင်း ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ချယ်ရီ မာဖင်ကိတ် နှင့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် သခွားသီးစိတ် အလှဆင်ထား ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် စတော်ဘယ်ရီသီးခွက် ငှက်ပျောသီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">သွားလာနေစဉ် စားနိုင်သော တာကိုအထုပ်- ရွေးချယ်စရာ +တာကို အသား (-သို့)- ရှည်၍သွယ်သော ကြက်သားအမြောင်း (-သို့)- အသားအစားထိုး အသီးအရွက်ဖြင့်လုပ်သော အသားနှင့် (သို့) အမဲသားနှင့် ငှက်ပျောသီးအချို့ အမ်ပါနာဒါ နှင့် အော်ရဂျင်နယ် မုန့်ကြပ်ကြော် နှစ်ပြန်ကြော်ပဲများနှင့် ချိပ် မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ နပ်နပ်စဉ်းထားသော ဆလပ်ရွက် SALSA အနှစ်ခွက်/အချဉ်အနှစ် နာနတ်သီးစိတ်လေးများ ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်- အနောက်တောင်ပိုင်း ဆလပ်သုပ် ဗာလာ ပဲများ/တော်တီလာချောင်းများ ပြောင်းဖြင့်လုပ်သော မာဖင်ကိတ် ထောပတ်/ ဆော့အနှစ် ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိပ်ချောင်း ဖရီတိုဗ် (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိပ်ချောင်း ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး နှင့် ဗာလာ ပဲများ 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် နာနတ်သီးခွက်များ လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">ဂျုံဖျန်းကပ် နူးညံ့သော ကြက်ရင်အုံသားပြားကြော် ဂျုံဝေဗာ သကာရည် (သို့) သတ်သတ်လွတ် ကြက်သားတုံးများ ဂျုံဝေဗာ သကာရည် (သို့) +ကြက်ဆင်သား ဝက်ပေါင်ခြောက်/ချိပ် အလိပ် ဆလပ်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးကို အရသာမူန့်ဖြူး နှင့် ဥယျာဉ်ခြံထွက် ဆလပ်နှင့် နှုတ်နှုတ်စင်းထားသော မုန့်လာဥနီ လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းဖွင့် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်/ဘာဘီကျူဆော့/မာရိုးနီစ် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်- ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်/ညာစာ ပေါင်မုန့်လုံး ထောပတ်/ဆော့အနှစ်/ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိပ်ချောင်း PRETZEL ခရက်ကာများ (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိပ်ချောင်း ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ချယ်ရီ မာဖင်ကိတ် နှင့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် လတ်ဆတ်သော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းဖွင့် ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ပန်းသီးစိတ်များ မက်မွန်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">ဖုတ်ထားသော ရိုတီနီ အီတလီခေါက်ဆွဲနှင့် အချိုအရသာ ထိုင်းကြက်အသားလုံးများ ဂျုံပေါင်မုန့်ချောင်းအကြီး/ထောပတ် (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော မာကရိုနီနှင့် ချိပ် ဂျုံပေါင်မုန့်ချောင်းအကြီး/ထောပတ် (သို့) ချိပ် ကော့ဆာဒီလာနှင့်အတူ ချဉ်သောခရင်မိနှင့် ဆာလ်ဆာ (သို့) ကြက်ဆင်သားနှင့် ချိပ် ပြားချပ်ချပ် ပေါင်မုန့်ပေါ်တွင် ဆန်းဒုဗ် နှင့် ဥယျာဉ်ခြံထွက် ဆလပ်နှင့် နှုတ်နှုတ်စင်းထားသော မုန့်လာဥနီ ခရမ်းချဉ်သီး အသေးလေးများ အရွက်သုပ်အတွက် ဆော့ မက်မွန်သီးစိတ်များ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်- CAJUN ကြက်သား အရွက်သုပ် မီနီ ပေါင်မုန့်ချောင်း/ ထောပတ် ဆော့အနှစ်/အစပ်အရသာ ဆော့ ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိပ်ချောင်း PRETZEL ခရက်ကာများ (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိပ်ချောင်း ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ချယ်ရီ မာဖင်ကိတ် နှင့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးအသေးများကို အဖျန်းဖြူး ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ပန်းသီးစိတ်များ မက်မွန်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">တယ်ရယ်ရာကိုကြက်သား ဆန်လုံးညို ဂျုံပေါင်မုန့်လုံးရှည်အသေးနှင့် ထောပတ် (သို့) အသားအစား ဟင်းရွက်ဖြင့်လုပ်သော ကြက်သားနပ်ဂတ်များ ဆန်လုံးညို ဂျုံပေါင်မုန့်လုံးရှည်အသေးနှင့် ထောပတ် (သို့) ဖတ္တဆီကန် ချိပ်အသားညှပ် နှင့် SALSA အနှစ်ခွက်/အချဉ်အနှစ် (သို့) ဂျုံဖြင့်လုပ်သော ကြက်ဆင်သား ချိတ်တယ် အလိပ် -နှင့်- အသီးအရွက် ဖွေကြော် ဒေါင်လိုက်လှီးထားသော အနီရောင်ငရုပ်ပွ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် လတ်ဆတ်သော ပန်းသီးစိတ်များ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်- အာရှ ကြက်သား အရွက်သုပ် (နှင့် ဘေးတွင် မန်ဒရင်း လီမွှော်သီးများ) မီနီ ပေါင်မုန့်ချောင်း/ ထောပတ် အရွက်သုပ်အတွက် ဆော့ ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး ရွေးချယ်စရာ နွားနို့ (သို့) အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်- ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိပ်ချောင်း PRETZEL ခရက်ကာများ (သို့) ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိပ်ချောင်း ချယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး နှင့် 100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် ဥယျာဉ်ထွက် ဆလပ်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အသေးလေးများ ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနှစ် ပန်းသီးစိတ်များ မက်မွန်သီးခွက် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>

အာဟာရ-မှတ်ချက်- * =ဝက်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင့် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသောနို့
သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နေ့လယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသောနို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိန်းများနှင့်
အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 မျိုးဖြင့် ရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝဘ်စာမျက်နှာ- mpsme.com/nutrition
တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိန်းသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

“ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အဖွင့်အရေး ပေးပါသည်။”

ဧပြီလ အထက်တန်း နေ့လည်စာ မိန်း အဆက်

<p style="text-align: center;">-27-</p> <p style="text-align: center;">တာချီစံ</p> <p>ခြေထားပြီး ကြော်ထားသည့် အာလူးအလုံးလေး ထပ်ထည့်စရာ ရွေးစရာများ-</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ 1-</p> <p style="text-align: center;">+တာကို အသား (သို့)</p> <p>အသားအစားထိုး အသီးအရွက်ဖြင့်လုပ်သော တာကိုအသား</p> <p style="text-align: center;">ရွေးစရာ-</p> <p>ချိုစိအနစ်၊ အချဉ်အနစ်၊ အစပ်အရသာ ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်</p> <p>ဂျုံကြမ်းဖြင့်လုပ်သော ပန်းရိုးအလိပ် (2) နှင့် ထောပတ် (2)</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အမဲသားပြား အစာသွပ် ဟမ်ဘာဂါ ဂျုံပေါင်မုန့်လုံး</p> <p>ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်/မုန့်ညှင်းအနစ်</p> <p>ခြေထားပြီး ကြော်ထားသည့် အာလူးအလုံးလေး (သို့)</p> <p>ကြက်ဥနှင့် ချိတ်မွှေကြော် ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး</p> <p>ခြေထားပြီး ကြော်ထားသည့် အာလူးအလုံးလေး</p> <p style="text-align: center;">-နှင့်-</p> <p>အပူပေးပေါင်းထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော မက်မွန့်သီးစိတ်များ</p> <p>လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန် ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်-CAJUN ကြက်သား အရွက်သုပ်</p> <p>ဂျုံကြမ်းဖြင့်လုပ်သော ပန်းရိုးအလိပ် (2)</p> <p>အစပ်အရသာ ဆော့/ ဆော့အနစ်</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိတ်ချောင်း</p> <p style="text-align: center;">ဖရီတိုစ်</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>*ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိတ်ချောင်း</p> <p>ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်</p> <p>မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ</p> <p>စတော်ဘယ်ရီသီးခွက်</p> <p>ပန်းသီးစိတ်များ</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-28-</p> <p>တစ်ယောက်စာ အသားပါသော ပီဇာ</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>ချိတ်ပီဇာအပိုင်း</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>ဂျုံဖြင့်လုပ်သော +ကြက်ဆင်သား ဆော့ဆော့ ပီဇာအစိတ်</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>ကြက်သွန်ဖြူ ချိတ် ပီဇာ</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>COLBY ချိတ် ကြက်ဥမွှေကြော်</p> <p>SUNRISE မာဖင်ကိတ်အကြီး</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ကန်စွမ်းဥကြော်</p> <p>အစိမ်းရောင်ပဲများ</p> <p>100% ကြိတ်ချေထားသော သစ်သီးနှင့် ရေခဲ</p> <p>ပန်းသီးဆော့စိတ်အနစ်ခွက်</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်-ကြက်ဥပြုတ် အသားပါသော အမေရိကန် အရွက်သုပ်</p> <p>ညာစာ ပေါင်မုန့်လုံး/ထောပတ်</p> <p>ဆော့အနစ်/ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး</p> <p style="text-align: center;">(အထက်မှ)</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိတ်ချောင်း</p> <p style="text-align: center;">ဖရီတိုစ်</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိတ်ချောင်း</p> <p>ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ဖာဟာ ပဲများ</p> <p>100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်</p> <p>100% ကြိတ်ချေထားသော သစ်သီးနှင့် ရေခဲ</p> <p>ပန်းသီးဆော့စိတ်အနစ်ခွက်</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-29-</p> <p>ဂျုံမှုန့်ကပ်ကြော် အစပ်အရသာ ကြက်သားပတ်တီ ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်လုံး</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>ဂျုံမှုန့်ကပ်ကြော် ဟာလာ ကြက်သားပတ်တီ ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်လုံး</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အစပ်အရသာ ပဲပြား</p> <p>ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်လုံး</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အမဲသား ဟမ်ဘာဂါ ပတ်တီ</p> <p>ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်လုံး</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>တစ်ကိုက်စာ ကြက်သားတုံးများ</p> <p>ပေါင်မုန့်ချောင်းအကြီး</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ထက်ဆက်စံ ရန်ချိုရို ပင်တို ပဲများ</p> <p>မုန့်လာဥနီ အချောင်းလေးများ</p> <p>နပ်နပ်စဉ်းထားသော ဆလပ်ရွက်နှင့်</p> <p>ခရမ်းချဉ်သီးအစိတ်များ ရောထားသည့်</p> <p>ခရမ်းချဉ်သီးအနစ်/မုန့်ညှင်းအနစ်</p> <p>မရိုးနိစ်အနစ်/ဘာဘီကျူအနစ်</p> <p>ဘယ်ရီသီးအရောခွက်</p> <p>လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအရောပန်းကန်</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော ဆလပ်-အနောက်တောင်ပိုင်း ဆလပ်သုပ်</p> <p>ပြောင်းဖူးကိတ် မာဖင်/ဖာဟာ ပဲများ</p> <p>တော်တီလာချောင်းများ</p> <p>ဆော့အနစ်/ရွေးချယ်စရာ သစ်သီး</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>အလွယ်တကူ ယူဆောင်သွားနိုင်သော အထုပ်-ပေါင်မုန့်ယိုသုပ်အသေး/ချိတ်ချောင်း</p> <p style="text-align: center;">ဖရီတိုစ်</p> <p style="text-align: center;">(သို့)</p> <p>ဒိန်ချဉ်ခွက်/ချိတ်ချောင်း</p> <p>ဘလူးဘယ်ရီပါသော မာဖင်ကိတ်အကြီး</p> <p style="text-align: center;">နှင့်</p> <p>ဖာဟာ ပဲများ</p> <p>100% ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်</p> <p>မုန့်လာဥနီ အသေးလေးများ</p> <p>ဆလပ်နှင့်တွဲသုံးရသော အနစ်</p> <p>ဘယ်ရီသီးအရောခွက်</p> <p>ငှက်ပျောသီး</p> <p style="text-align: center;">ရွေးချယ်စရာ နွားနို့</p>	<p style="text-align: center;">-30-</p> <p>ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနေ့</p> <p style="text-align: center;">(ကျောင်းသားများ ကျောင်းမတက်ရပါ)</p>
--	--	--	--

အာဟာရ-မှတ်ချက်- * =ဝက်သား + =ကြက်ဆင်သား။ အစားအစာအားလုံးတွင် နို့ 1/2 ပိုင် ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် နံနက်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% နှင့် နေ့လယ်စာတွင် အဆီထုတ်ထားသော နို့၊ အဖြူရောင်ရိုးရိုးနို့ 1% သို့မဟုတ် အဆီမပါ ချောကလက်နို့ကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ မိန်းများနှင့် အထူး အစားအစာ လိုအပ်ချက်ပုံစံအားလုံးကို ဘာသာစကား 7 ချိုးဖြင့် ရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို MPS အစာအာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝတ်စာမျက်နှာ-mpsmke.com/nutrition တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ မိန်းသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်သည်။

“ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အားလုံးကို တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေး ပေးပါသည်။”

စာမျက်နှာ 4 / 4