

DAIM MES NUS QHIA PLUAS TSHAIS RAU TSEV KAWM THEEM PIB

Lub Plaub Hlis Ntuj 2026

Hnub Monday	Hnub Tuesday	Hnub Wednesday	Hnub Thursday	Hnub Friday
		-1- SO THAUM LUB CAIJ NPLOOJ NTOO HLAV	-2- SO THAUM LUB CAIJ NPLOOJ NTOO HLAV	-3- SO THAUM LUB CAIJ NPLOOJ NTOO HLAV
-6- XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO SIB TOV QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-7- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB NCUAV QAB ZIB WG BLUEBERRY WAFFLE KHOB KUA TXIV APPLE KUA TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-8- WG KHAUB CI TXIV TSAWB TXIV HMAB TXIV NTOO UA KHOB TXIV EV PAUM UA TEJ DAIM UAS TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-9- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB TACO QE THIAB MIS NYUJ KHOV WG XAM LAV SALSA TXIV DUA UA KHOB (PEACH CUP) KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-10- DAIM KHAUB NOOM CHOCOLATE CHIP MUFFIN IB KHOB TXIV PEAR TXIV TSAWB TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ
-13- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB NCUAV QAB ZIB WG PANCAKES RAU KUA MAPLE KHOB KUA TXIV APPLE KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% COV MIS XAIV TAU	-14- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB TACO QE THIAB MIS NYUJ KHOV WG XAM LAV SALSA IB KHOB TXIV PEAR KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-15- POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS MIS NYUJ QAUB/GRANOLA TXIV STRAWBERRY UA KHOB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-16- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB NCUAV QAB ZIB WG BLUEBERRY WAFFLE TXIV DUA UA KHOB (PEACH CUP) TXIV EV PAUM UA TEJ DAIM UAS TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-17- PLUAS TSHAIS KUB NCUAV QAB ZIB MINI CINNIS WG TXIV TSAWB TXIV HMAB TXIV NTOO UA KHOB COV MIS XAIV TAU
-20- XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO SIB TOV QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-21- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB QOS YAJ YWM KIB UA TEJ TUG (WG FRENCH TOAST STICKS) KHOB KUA TXIV APPLE TXIV PEAR TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-22- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB NCUAV QAB ZIB WG BLUEBERRY MUFFIN LOJ TXIV EV PAUM UA TEJ DAIM UAS TSHIAB, TXIV KAB NTXWV QAB ZIB 100% KUA TXIV NTOO QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-23- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB +HNYUV NTXWM, QE THIAB CALZONE WG MUAJ MIS NYUJ KHOV KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% TXIV KAB NTXWV TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-24- PLUAS TSHAIS KUB NCUAV PHOM ME WG POFFITZ KHOB MIS NYUJ QAUB TXIV STRAWBERRY UA KHOB TXIV TSAWB TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ
-27- MOV OAT XYAW TXIV EV PAUM MUAJ WG CINNAMON UA TUG MIS NYUJ KHOV CHEDDAR UA TUG KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO SIB TOV TXIV KAB NTXWV TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-28- HNUB PLUAS TSHAIS UAS KUB NCUAV QAB ZIB WG BLUEBERRY WAFFLE TXIV EV PAUM TSHIAB KUA TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-29- XAIV NTAWM: POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO SIB TOV QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-30- HNUB TXOG KEV TXHIM KHO KEV UA HAUJ LWM TSHAJ LIJ (Tsis Muaj Tub Ntxhais Tuaj Kawm Ntawv)	

LUS SAU CIM TSEG-TXOG KHOOM NOJ: *=Nqaij Npuas +=Nqaij Qaib Ntxhw. Txhua pluas mov yuav muaj cov mis 1/2 pint. Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem xaiv Mis Tsis Muaj Roj los sis Mis Dawb 1% thaum Noj Tshais, thiab Mis Tsis Muaj Roj, Mis Dawb 1% los sis Mis Muaj Chocolate Tsis Muaj Roj thaum Noj Su THIAB thaum Noj Hmo. Tag Nrho Cov Mes Nus thiab cov foos Cov Khoom Noj Xav Tau Txog Kev Noj Haus Tshwj Xeeb yuav muaj sau ua 7 hom lus sib txawv, tuaj yeem nrhiav tau lawv nyob hauv MPS Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Muab Kev Pab Cuam Khoom Noj Khoom Haus Zoo phab vev xaib ntawm: mpsmke.com/nutrition Qhov mes nus yuav muaj qhov hloov pauv tau.

“Lub tsev kawm ntawv no yog ib lub chaw muab kev pab cuam uas muab hww tsam sib npaug zog.”