

# DAIM MES NUS QHIA PLUAS TSHAIS RAU LUB TSEV KAWM NTAWV THEEM SIAB

Lub Plaub Hlis Ntuj 2026

Hnub Monday	Hnub Tuesday	Hnub Wednesday	Hnub Thursday	Hnub Friday
		-1- SO THAUM LUB CAIJ NPLOOJ NTOO HLAIV	-2- SO THAUM LUB CAIJ NPLOOJ NTOO HLAIV	-3- LUB CAIJ NPLOOJ NTOO HLAIV
-6- QOS YAJ YWM KIB UA TEJ TUG (WG FRENCH TOAST STICKS) LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS  LOS SIS NCUAV QAB ZIB WG CORN MUFFIN LOJ  -THIAB- KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% TXIV HMAB TXIV NTOO UA KHOB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-7- NCUAV QAB ZIB WG BLUEBERRY WAFFLE LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS DAIM KHAUB NOOM CHOCOLATE CHIP BREAKFAST WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS  -THIAB- KHOB KUA TXIV APPLE KUA TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-8- KHAUB CIJ NOJ TXOM NCAUJ MUAJ TXIV TSAWB WG MIS NYUJ KHOV KIB UA TUG (CHEESE STICK) LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO nrog GRANOLA PACKET WG LOS SIS NCUAV QAB ZIB WG PANCAKES RAU KUA MAPLE LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS  -THIAB- KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO SIB TOV TXIV EV PAUM UA TEJ DAIM UAS TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-9- NQE THIAB MIS NYUJ KHOV KIB WG KHOB TACO SALSA SALSA UA KHOB LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS LOS SIS IB YAV KHAUB NOOM COCAO CHEERY WG MIS NYUJ KHOV KIB UA TUG (CHEESE STICK)  -THIAB- TXIV DUA UA KHOB (PEACH CUP) KUA TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-10- KHAUB CIJ RAU DAIM CHOCOLATE MUAJ WG LOJ LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QOS YAJ YWM KIB UA TEJ TUG (WG FRENCH TOAST STICKS) LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS  -THIAB- IB KHOB TXIV PEAR TXIV TSAWB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ
-13- NCUAV QAB ZIB WG MAPLE PANCAKES ME LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS LOS SIS KHOB CIJ NOJ TXOM NCAUJ WG XYAW CINNAMON UA TUG THIAB MIS NYUJ KHOV KIB UA TUG (CHEESE STICK)  -THIAB- KHOB KUA TXIV APPLE KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% COV MIS XAIV TAU	-14- NQE THIAB MIS NYUJ KHOV KIB WG KHOB TACO SALSA SALSA UA KHOB LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS LOS SIS DAIM TSHAUS KHAUS LEV UA TUS WG  -THIAB- TXIV PEAR TSHIAB KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-15- WG KHAUB CI SUNRISE LOJ LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS  LOS SIS KHOB CIJ KHEEJ WG TXIV EV PAUM XYAW CINNAMON MIS NYUJ KHOV KIB UA TUG (CHEESE STICK)  THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO UA KHOB TXIV KAB NTXWV TSHIAB MIS XAIV TAU	-16- KHAUB CIJ MUFFIN RAU TXIV POS CHERRY MUAJ WG LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS  LOS SIS IB YAV KHAUB NOOM COCAO CHEERY WG MIS NYUJ KHOV KIB UA TUG (CHEESE STICK)  -THIAB- IB KHOB TXIV PEAR TXIV APPLE HLAIS UA DAIM TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ	-17- FAWM KAUV CINNAMON ROLL WG LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS  LOS SIS TUS KHAUB CI TOAST FAB KIS MUAJ WG  -THIAB- TXIV TSAWB TSHIAB KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ

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 nrhiv 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](https://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.”**

# DAIM MES NUS QHIA PLUAS TSHAIS HAUV LUB TSEV KAWM THEEM SIAB LUB PLAUB HLIS NTUJ Txuas Ntxiv

<p style="text-align: center;">-20-</p> <p>KHAUB CIJ SANDWICH PLUAS TSHAIS MUAJ NYHUV NTXWM NQAIJ NYUJ WG LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS</p> <p style="text-align: center;">LOS SIS</p> <p>KHAUB CIJ MUFFIN RAU TXIV POS BLUEBERRY MUAJ WG</p> <p style="text-align: center;">-THIAB-</p> <p>KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO SIB TOV TXIV EV PAUM UA TEJ DAIM UAS TSHIAB COV MIS XAIV TAU</p>	<p style="text-align: center;">-21-</p> <p>QOS YAJ YWM KIB UA TEJ TUG (WG FRENCH TOAST STICKS) LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS</p> <p style="text-align: center;">LOS SIS</p> <p>KHAUB CI RAU TXIV TSAWG WG THIAB MIS NYUJ KHOV KIB UA TUG (CHEESE STICK)</p> <p style="text-align: center;">-THIAB-</p> <p>KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% TXIV HMAB TXIV NTOO UA KHOB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ</p>	<p style="text-align: center;">-22-</p> <p>WG KHAUB CIJ KHEEJ CINNAMON LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS</p> <p style="text-align: center;">LOS SIS</p> <p>IB YAV KHAUB NOOM COCAO CHEERY WG MIS NYUJ KHOV KIB UA TUG (CHEESE STICK)</p> <p style="text-align: center;">-THIAB-</p> <p>IB TAIG TXIV NTOO TSHIAB KUA TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ</p>	<p style="text-align: center;">-23-</p> <p>WG +HNYUV NTXWM, QE THIAB MIS NYUJ KHOV WG CALZONE LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS</p> <p style="text-align: center;">LOS SIS</p> <p>KHAUB CIJ RAU DAIM CHOCOLATE MUAJ WG LOJ</p> <p style="text-align: center;">-THIAB-</p> <p>IB KHOB TXIV PEAR TXIV TSAWB TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ</p>	<p style="text-align: center;">-24-</p> <p>NCUAV PHOM WG POFFITZS MIS NYUJ QAUB LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT PARFAIT nrog GRANOLA WG LOS SIS DAIM KHAUB NOOM CHOCOLATE CHIP BREAKFAST WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS</p> <p style="text-align: center;">-THIAB-</p> <p>TXIV STRAWBERRY UA KHOB KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ</p>
<p style="text-align: center;">-27-</p> <p>TXIV EV PAUM MOS MUAG (WG SOFT APPLE) MOV AOTMEAL CINNAMON UA LUB KHEEJ-KHEEJ nrog MIS NYUJ KHOV KIB UA TUG LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS</p> <p style="text-align: center;">LOS SIS</p> <p>NCUAV QAB ZIB WG CHERRY MUFFIN LOJ</p> <p style="text-align: center;">-THIAB-</p> <p>KUA TXIV HMAB TXIV NTOO 100% TXIV KAB NTXWV TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ</p>	<p style="text-align: center;">-28-</p> <p>KHAUB CIJ CINNAMON WAFFLE MUAJ WG LOS SIS MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS DAIM KHAUB NOOM CHOCOLATE CHIP BREAKFAST WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS</p> <p style="text-align: center;">-THIAB-</p> <p>KUA TXIV NTOO ZOM 100% TAIS TXIV HMAB TXIV NTOO TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ</p>	<p style="text-align: center;">-29-</p> <p>KHAUB CIJ SANDWICH PLUAS TSHAIS MUAJ NYHUV NTXWM NQAIJ NYUJ WG</p> <p>MIS NYUJ QAUB YOGURT THIAB TXIV HMAB TXIV NTOO NROG GRANOLA PACKET WG LOS SIS QHOV XAIV NTAWM POB KHOOM NOJ PLUAS TSHAIS</p> <p style="text-align: center;">LOS SIS</p> <p>FAWM KAUV CINNAMON ROLL WG</p> <p style="text-align: center;">-THIAB-</p> <p>KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO SIB TOV TAIS TXIV HMAB TXIV NTOO TSHIAB QHOV KEV XAIV NTAWM MIS NYUJ</p>	<p style="text-align: center;">-30-</p> <p>HNUB TXOG KEV TXHIM KHO KEV UA HAUJ LWM TSHAJ LIJ</p> <p>(Tsis Muaj Tub Ntxhais Tuaj Kawm Ntawv)</p>	

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 Su. 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](https://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 hwv tсам sib npaug zog.”**