

# တၢ်အိၣ်ခၢ် ဟၢ်တၢ်အိၣ်အမံၤစၢ်

လၢအူၣ် 2026

မုၢ်ခံၣ်နံၤ	မုၢ်ခံၣ်နံၤ	မုၢ်သၢနံၤ	မုၢ်လွၢ်နံၤ	မုၢ်ယၢ်နံၤ
		-1- တၢ်အိၣ်ဘျးကသုၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်	-2- တၢ်အိၣ်ဘျးကသုၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်	-3- တၢ်အိၣ်ဘျးကသုၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်
-6- ဟၢ်တၢ်အိၣ်အစူၣ် (DINNER KIT) BBQ တၢ်ညးကၣ်အဆၢ အိၣ်ညး (CHICKEN BITES) ဖီဒီးဖျါအချံ WG CHEEZ IT ကိၣ်ဖြူစၢၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% စပံးသၢၣ်ယု တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-7- +ဆီကဆီသးန့ၢ်ပုၤကုၢ်ယံ န့ၢ်(ခ)ဆဘီ သဘၣ်ဘီတၢ်ဖိ ရဲ(ခ) တၢ်ထီးအိၣ်အထံ ကိၣ်ပိၣ်မုၢ်ဘျးအဆံးတလၢၣ် ဆဲးဟၢ်သၢၣ်အကူဖီ တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-8- WB သဘၣ်ဟီၣ်လၢၣ်ထီဘးဒီး JELLY ကိၣ်ဖြူ န့ၢ်(ခ)ဆဘီ GOLDFISH WG ကိၣ်ဖြူစၢၣ် (PRETZEL) ကိၣ်ဖြူစၢၣ် ဖီယဲဒီးဘီဖီ ရဲ(ခ) တၢ်ထီးအိၣ်အထံ ဘးရဲၣ်သၢၣ်ဆကလၢၣ်ကလၢၣ်တၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-9- WG ဆီကဆီညးဒီးန့ၢ်(ခ) CIABATTA ကိၣ်ဖြူ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% ဆဲးဟၢ်သၢၣ်ယုတၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-10- CHEF တၢ်မံၤယါ ကိၣ် WG GOLDFISH CHEDDAR ကိၣ်ဖြူစၢၣ် တၢ်ထီးအိၣ်အထံ (DRESSING) စူၢ်ဝံသၢၣ် တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်
-13- WG ဆီညးဒီးန့ၢ်(ခ) CROISSANT ကိၣ်ဖြူ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% ဆဲးဟၢ်သၢၣ်ယုတၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-14- တၢ်န့ၢ်ထံဆၣ် န့ၢ်(ခ)ဆဘီ သဘၣ်ဘီတၢ်ဖိ GOLDFISH WG ကိၣ်ဖြူစၢၣ် (PRETZEL) ကိၣ်ဖြူစၢၣ် ဆဲးဟၢ်သၢၣ်ယုတၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-15- ဟၢ်တၢ်အိၣ်အစူၣ် (DINNER KIT) WG ကိၣ်ကိၣ်အမံၤဘျးတၢ်ပုၤ (CRUSTLESS COCOA) ထီဘး ကိၣ်ဖြူ န့ၢ်(ခ)ဆယုဖီ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% ဆဲးဟၢ်သၢၣ်ယုတၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-16- WG ကိၣ်ဘိၣ်သးဒီးဆီကဆီညး (TURKEY CHIPOTLE WRAP) တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% တၢ်သ့တၢ်သၢၣ်တၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-17- ဟၢ်တၢ်အိၣ်အစူၣ် (DINNER KIT) ကိၣ်ထီးထံယၣ်ဘျးကိၣ်စိုၣ်ယု (CORN TORTILLA CHIPS) စၢၣ်လၢစါ (SALSA) FAVA BEANS ဆိၣ်ဒီးဆရဲၣ် တၢ်သ့တၢ်သၢၣ်တၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်
-20- WG ဆီကဆီညးဒီးန့ၢ်(ခ) CIABATTA ကိၣ်ဖြူ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% ဆဲးဟၢ်သၢၣ်ယုတၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-21- WG သဘၣ်ဟီၣ်လၢၣ်ထီဘးဒီး JELLY ကိၣ်ဖြူ န့ၢ်(ခ)ဆဘီ GOLDFISH WG ကိၣ်ဖြူစၢၣ် (PRETZEL) ကိၣ်ဖြူစၢၣ် ဖီယဲဒီးဘီဖီ ရဲ(ခ) တၢ်ထီးအိၣ်အထံ ဘးရဲၣ်သၢၣ်ဆကလၢၣ်ကလၢၣ်တၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-22- တၢ်န့ၢ်ထံဆၣ် န့ၢ်(ခ)ဆဘီ သဘၣ်ဘီတၢ်ဖိ GOLDFISH WG ကိၣ်ဖြူစၢၣ် (PRETZEL) ကိၣ်ဖြူစၢၣ် ဆဲးဟၢ်သၢၣ်ယုတၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-23- CHEF တၢ်မံၤယါ ကိၣ် WG GOLDFISH CHEDDAR ကိၣ်ဖြူစၢၣ် တၢ်ထီးအိၣ်အထံ (DRESSING) စူၢ်ဝံသၢၣ် တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-24- +ဆီကဆီသးန့ၢ်ပုၤကုၢ်ယံ န့ၢ်(ခ)ဆဘီ သဘၣ်ဘီတၢ်ဖိ ရဲ(ခ) တၢ်ထီးအိၣ်အထံ ကိၣ်ပိၣ်မုၢ်ဘျးအဆံးတလၢၣ် ဆဲးဟၢ်သၢၣ်အကူဖီ တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်
-27- ဟၢ်တၢ်အိၣ်အစူၣ် (DINNER KIT) BBQ တၢ်ညးကၣ်အဆၢ အိၣ်ညး (CHICKEN BITES) ဖီဒီးဖျါအချံ WG CHEEZ IT ကိၣ်ဖြူစၢၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% စပံးသၢၣ်ယု တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-28- WG ကိၣ်ဘိၣ်သးဒီးဆီကဆီညး (TURKEY CHIPOTLE WRAP) တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% တၢ်သ့တၢ်သၢၣ်တၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-29- WG ဆီကဆီညးဒီးန့ၢ်(ခ) CIABATTA ကိၣ်ဖြူ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% ဆဲးဟၢ်သၢၣ်ယုတၢ်စူး တၢ်န့ၢ်ထံဆကလၢၣ်ကလၢၣ်	-30- တၢ်မၤလၢၣ်ထီၣ်လၢၣ်ထီတၢ်က့ၣ်ဘၣ်က့ၣ်သ့မုၢ်နံၤ (PROFESSIONAL DEVELOPMENT DAY) (က့ၢ်ဖိတထီၣ်က့ၢ်)	

NUTRI-NOTE: \* - ထီၣ်ညး + - ဆီကဆီ. တၢ်အိၣ်ခဲလၢၣ်ပုၤယုၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ 1/2 ပုၤက့ၢ်ဖိတထီၣ်က့ၣ်သ့မုၢ်နံၤတၢ်န့ၢ်ထံလၢတပုၤယုၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်က့ၢ်. မုတမုၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်က့ၢ်. 1% ဝဲဂီၢ်တၢ်အိၣ်. ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံတပုၤဒီး တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်က့ၢ်. တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်က့ၢ်. 1% မုတမုၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်က့ၢ်လၢလၢဆၢသီတဆိၣ်ဖဲမုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်ခဲလၢၣ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၢ်ထံသ့လၢက့ၢ်လီၤဆီ 7 က့ၢ်အပူၤ. တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလီၤဆီလၢက့ၢ်ဒီး တပုၤန့ၣ် တၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤသ့လၢ MPS တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလီၤပုၤယုၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံလၢတပုၤယုၣ်ဒီး - [mpsmke.com/nutrition](https://mpsmke.com/nutrition) တၢ်အိၣ်တလဲတၢ်အိၣ်မံၤရဲၣ်တၢ်ဂ့ၢ်

“ဝဲက့ၢ်ဖိအံၤမုၢ်ဝဲပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢတပုၤယုၣ်ဒီး”