

လါအုဖြူ တီဖုန်ကို မှီထုပ်တင်အိပ် အမံ့စရိ

<p style="text-align: center;">-20- ကိတ်ဟဲ(မ)ဘာကော့ဂီဝံးညှဉ် (ALL BEEF HAMBURGER) ဝဲ WG ကိတ်ဟဲ(မ)ဘာကော့ ဘာ(နဲ)ဆပူ၊ သဘာ်သွံး / တကီဆဲာ်သုာ်ယါယုာ် တံကယာ မုတမုာ် WG နွံ(ခ)ဆကုာ်ကိတ်ညှဉ် နီး တံကိတ်ကဒါကုးနွံနီပဟတ် တံနီတံလုာ်ဆစိထံ 100% တကီဆဲာ်သုာ်ယုာ်ထံ / မါစတုာ် "လီကစီ" ထံရုာ်ဖီ သုာ်တီသုာ်ဆကုာ် တံနီထံဆကလုာ်ကလုာ်</p>	<p style="text-align: center;">-21- TACO TUESDAY တံယုထာ- + ဆီကဆီညှဉ် TACO တံညှဉ် မုတမုာ် PLANT BASED တံယုထာတံဖဲးတံညှဉ်ဆကလုာ်ကလုာ်သု မုတမုာ် WG CON QUESO QUESADILLAS ဆဆဲး နီး တံကိတ်ကဒါကုးနွံနီပဟတ်(ခ) ORIGINAL FRITOS သဘာ်တီတီမိာ်ဆပူဖီနီးတကီဆဲာ်သုာ်ဆကုာ် ဖီယဲနီးဆတီ ရဲ(၅) တံထီးဆီာ်ဆထံ စုာ်လခါ / တံနီထံဆဲာ်လီသကး ဆဲာ်သုာ်ဆကုာ် တံနီထံဆကလုာ်ကလုာ်</p>	<p style="text-align: center;">-22- WG ဆီညှဉ်ကိတ်မိာ်မုးဆကိတ်လိာ် (CHICKEN BREADED NUGGETS) မုတမုာ် တံညှဉ်တုးဆကိတ်လိာ် (VEGETARIAN NUGGETS) မုတမုာ် HALAL WG ဆီညှဉ်ကလုာ် နီး SIDEWINDER ဆုာ်လု သဘာ်တီတံဖီ WG ကိတ်မိာ်မုးဆတီမိ ထီး တကီဆဲာ်သုာ်ယုာ်ထံ / BBQ ဆယုာ်ထံ ရဲ(၅) တံထီးဆီာ်ဆထံ စုာ်မိာ်သုာ်ဆကိတ်လိာ် တံနီထံဆကလုာ်ကလုာ်</p>	<p style="text-align: center;">-23- WG ROTINI မုာ်စတုာ်နီးဆယုာ်ထံ နီးဆီညှဉ်ဆကိတ်လိာ် မုတမုာ် WG မါကိရီနီနီ(ခ) နီး ROMAINE တံနီထံယါနီး နွံရဲာ် တကီဆဲာ်သုာ် ရဲ(၅) မုတမုာ် ဆဲာ်လုာ်တံထီးဆီာ်ဆထံ နီသုာ်ဆကုာ် WG ကိတ် PAN ROLL နီးထီး ဘျူရဲစတုာ်ရဲာ် 100% ကိတ်စုာ်စုာ် (FROZEN SIDEKICK) တံနီထံဆကလုာ်ကလုာ်</p>	<p style="text-align: center;">-24- ထာရဲယါကံးဆီညှဉ် (TERIYAKI CHICKEN) မုတမုာ် တံညှဉ်တုးဆကိတ်လိာ် (VEGETARIAN NUGGETS) နီး WG မုယး (BROWN RICE) သဘာ်လါဟုဟာမ် သဘာ်တီတံဖီ WG ကိတ်မိာ်မုးဆတီမိ ထီး PAT နွံသုာ်တုး တံနီထံဆကလုာ်ကလုာ်</p>
<p style="text-align: center;">-27- WG ဆီညှဉ်ကိတ်မိာ်မုးဆကိတ်လိာ် (CHICKEN BREADED NUGGETS) WG ကိတ် PAN ROLL ထီးဘး / BBQ ဆယုာ်ထံ မုတမုာ် COLBY နွံ(ခ) OMELET နီး WG ကိတ်စုးဘျူစတုာ်ဆီာ်တလိာ် နီး နွံနီပဟတ်ဆကိတ် နီသုာ်ဆကုာ် ရဲ(၅) တံထီးဆီာ်ဆထံ တကီဆဲာ်သုာ်ယုာ်ထံ နွံသုာ် TIDBITS တံနီထံဆကလုာ်ကလုာ်</p>	<p style="text-align: center;">-28- +PEPPERONI ကိတ်မိာ်စုာ်ဆီကဆီညှဉ် WG WEDGE မုတမုာ် ကိတ်မိာ်စုာ်(ခ) WG WEDGE နီး တီဘာ်သုာ်ကပုာ်ဆဆာ SMILES ဆုာ်လု တကီဆဲာ်သုာ်ယုာ်ထံ တံသုးတံသုာ်တုး "လီကစီ" ထံရုာ်ဖီ တံနီထံဆကလုာ်ကလုာ်</p>	<p style="text-align: center;">-29- CORN DOGS ဆီညှဉ်ဆဆဲး မုတမုာ် WG ကိတ်ညှဉ်ကုာ်နီနီ(ခ) နီး ROMAINE တံနီထံယါနီး သဘာ်တီတံဆပူဖီ နွံရဲာ် တကီဆဲာ်သုာ် ရဲ(၅) တံထီးဆီာ်ဆထံ တကီဆဲာ်သုာ်ယုာ်ထံ / မါစတုာ် သုာ်တီသုာ်ဆကုာ် တံနီထံဆကလုာ်ကလုာ်</p>	<p style="text-align: center;">-30- တံမလဲထီာ်လဲထီာ်ကုာ်ဘုာ်ကုာ်သုးဆမုာ်နီ (PROFESSIONAL DEVELOPMENT DAY) (ကိတ်တထီာ်ကိတ်)</p>	

NUTRI-NOTE: * - ထီးညှဉ်+ - ဆီကဆီ. တံဆီာ်ခဲလကပုာ်ယုာ်နီးတံနီထံ 1/2 ပုးကိတ်တဖုာ်ကယုထာတံနီထံလဲတပုာ်ယုာ်နီးတံနီထံခိာ်ကုး မုတမုာ် တံနီထံခိာ်ကုး 1% ဝဲဂီတံဆီာ်. နီးတံနီထံတပုာ်နီး တံနီထံခိာ်ကုး. တံနီထံခိာ်ကုး 1% မုတမုာ် တံနီထံခိာ်ကုး
ကလဲလဲဆဲာ်တဆီာ်ဖဲမုာ်ထုပ်တံဆီာ်နီလီ. တံဆီာ်မံးရဲာ်ခဲလကနီတံမးနီဆီသုလဲကကိတ်လီထီ 7 ကိတ်ဆပူ. တံဆီာ်နီဂံနီဘာလီထီလဲကကိတ်ခိ တဖုာ်နီ တံနီထံဆီာ်သုလဲလဲ MPS တံဆီာ်နီဂံနီဘာလီကုးပုာ်ယုာ်ကဘျးဝဲ- mpsmke.com/nutrition တံဆီာ်တံဆီာ်မံးရဲာ်တံဂုာ်
“**ပဲကုးဆီမုာ်ပုာ်ယုာ်လီတံမလဲတံနီထံနီးပုာ်ယုာ်ဘုာ်လဲထီထီးတုးထီး.**”