တၢ်ထီကို ဂီၤတၢ်အီဉ် အမံၤစရီ

လါအ့ဖြ့ဉ် **2026**

မုၢ်တနံၤ	မုၢ်ခံနံၤ	မုၢ်သၢနံၤ	မုၢ်လွံၢ်နံၤ	မုၢ်ယဲၢ်နံၤ
		-1- တၢ်အိဉ်ဘှံးကသ့ဉ်ဖဲတၢ်ကိၢ်ထိဉ်သီကတိၢ်	-2- တၢ်အိဉ်ဘှံးကသ့ဉ်ဖဲတၢ်ကိၢ်ထိဉ်သီကတိၢ်	-3- တၢ်အိဉ်ဘှံးကသ့ဉ်ဖဲတၢ်ကိၢ်ထိဉ်သီကတိၢ်
-6- WG ဖြဉ်စ့ဉ်ကိဉ်ပိဉ်မူးအဘိဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ခ့းဘုခ့အဒိဉ် –ဒီး– စူၢ်ဝံဉ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်သူးတၢ်သဉ်တခွး တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-7- WG ကိဉ်ဝ့ဖၢဉ်ဘျူဘဲးရံဉ်အဒိဉ် (BLUEBERRY WAFFLE) မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ခ္ဦးကလဲးအဖျၢဉ်ဖိ (CHOCOLATE CHIP BAR) မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) –ဒီး– အဲပၢဉ်သဉ်ယ့ဉ်တခွး တၢ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-8- WG ကိဉ်ပိဉ်မူးတကွံသဉ် (BANANA SNACK LOAF) ခ့ံး(စ)အဘိ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် WG MAPLE ကိဉ်ဖဲခ့းအဆံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) –ဒီး– တၢ်သူးတၢ်သဉ်အကလုာ်ကလုာ်တခွး အဲပၢဉ်သဉ်အက့ဖိ တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-9- WG ဆိးၔ်ဉ်ဒီးခ့ံး(စ) TACO စါလစဉ်တခွး မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိကိဉ်ခ့ဲးရံဉ် (COCOA CHERRY BAR) ဒီး ခ့ံး(စ)အဘိ -ဒီး မိၤတိၢ်သဉ်တခွး တၢ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-10- WG ကိဉ်ခ့းခ္ဦးကလဲးအဖျၢဉ်ဖိအဒိဉ်တလိဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် WG ဖြဉ်စ့ဉ်ကိဉ်ပိဉ်မူးအဘိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) –ဒီး– သ့ဉ်တီသဉ်တခွး တကွံသဉ် တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်
-13- WG MAPLE ကိဉ်ဖဲခ့းအဆံး မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ပိဉ်မူးစံနံမီ (CINNAMON LOAF) ဒီး ခ့ံး(စ)အဘိဖိ –ဒီး– အဲပၢဉ်သဉ်ယ့ဉ်တခွး တၢ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-14- WG ဆိးၔ်ဉ်ဒီးခ့ံး(စ) TACO စါလစဉ်တခွး မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ခ္ဦးကလဲးအဖျၢဉ်ဖိ (CHOCOLATE CHIP BAR) –ဒီး– သ့ဉ်တီသဉ် တၢ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-15- WG SUNRISE ကိဉ်ခ့းအဒိဉ်တလိဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ပိဉ်မူးအဲပၢဉ်စံနံမီ (APPLE CINNAMON LOAF) ခ့ံး(စ)အဘိ ဒီး တၢ်သူးတၢ်သဉ်တခွး စူၢ်ဝံဉ်သဉ် တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-16- WG ကိဉ်ခ့းခ့ဲးရံဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိကိဉ်ခ့ဲးရံဉ် (COCOA CHERRY BAR) ခ့ံး(စ)အဘိ –ဒီး– သ့ဉ်တီသဉ်တခွး အဲပၢဉ်သဉ်အက့ဖိ တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-17- WG ကိဉ်စံနံမီ (CINNAMON ROLLS) မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြဲၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ဖြဉ်စ့ဉ်ကိဉ်ပိဉ်မူးအဘိ –ဒီး– တကွံသဉ် တၢ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်

NUTRI-NOTE: *– ထိးညဉ်+–ဆီကဆီ.တၢ်အိဉ်ခဲလၢာ်ပဉ်ယှာ်ဒီးတၢ်နၢ်ထံ 1/2 ပှၤကို်ဖိတဖဉ်ကယုထၢတၢ်နၢ်ထံလၢတပဉ်ယှာ်ဒီးတၢ်နၢ်ထံခိဉ်ကျး မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံခိဉ်ကျး 1% ဖဲဂီၤတၢ်အီဉ်, ဒီးတၢ်နၢ်ထံတပဉ်ဒီး တၢ်နၢ်ထံခိဉ်ကျး, တၢ်နၢ်ထံခိဉ်ကျး 1% မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံခ္ဦကလဲးလၢအသိတအိဉ်ဖဲမုၢ်ထူဉ်တၢ်အီဉ်နှဉ်လီၤ.တၢ်အီဉ်မံၤရဲဉ်ခဲလၢာ်နှဉ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့လၢကျိာ်လီၤဆီ 7 ကျိာ်အပူၤ, တၢ်အီဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလီၤဆီလံာ်ကွီဉ်ဒိ တဖဉ်နှဉ် တၢ်ဒိးန့ၢ်အီၤသ့လၢ MPS တၢ်အီဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဝဲၤကျိၤပှာ်ယဲၤကဘျံးဖဲ– mpsmke.com/nutrition တၢ်ဆီတလဲတၢ်အီဉ်မံၤရဲဉ်တၢ်ဂ့ၢ်

“ဝဲၤကျိၤအံၤမ့ၢ်ဝဲပှၤဟ့ဉ်လီၤတၢ်မၤစၢၤတၢ်ခွဲးဂ့ၤယာ်ဘဉ်လၢထဲသိးတုၤသိး.”

လါအ့ဖြ့ဍ်တီၤထီကွံ ဂီၤတၢ်အီဉ် အမံၤစရီ အတၢ်ပိာ်ထွဲ

-20- WG BEEF SAUSAGE ဂီၤတၢ်အီဉ်ကိဉ်တြံာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ခ့းဘျုဘဲးရံဉ် (BLUEBERRY MUFFIN) –ဒီး– တၢ်သူးတၢ်သဉ်အကလုာ်ကလုာ်တခွး အဲပၢဉ်သဉ်အက့ဖိ တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-21- WG ဖြဉ်စ့ဉ်ကိဉ်ပိဉ်မူးအဘိဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ပိဉ်မူးတကွံသဉ်ဒီး ခွံး(စ)အဘိဖိ –ဒီး– စူၢ်ဝံဉ်သဉ်အစီထံ 100 % တၢ်သူးတၢ်သဉ်တခွး တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-22- WG ကိဉ် CINNAMON BUN မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိကိဉ်ခွဲးရံဉ် (COCOA CHERRY BAR) ဒီး ခွံး(စ)အဘိ –ဒီး– တၢ်သူးတၢ်သဉ်တလီခိ တၢ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-23- WG ဂီၤတၢ်အီဉ် +ထိးပုံာ်ဘိ, ဆီဒံဉ်ဒီးခွံး(စ) CALZONE မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ခ့းခွိးကလဲးအဖျၢဉ်ဖိအဒိဉ်တလိဉ် –ဒီး– သ့ဉ်တီသဉ်တခွး တကွံသဉ် တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-24- WG POFFITZS ကိဉ်ဖဲခ့း တၢ်နၢ်ထံဆံဉ် မ့တမ့ၢ် PARFAIT တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီး WG GRANOLA မ့တမ့ၢ် WG ခွိးကလဲးအဖျၢဉ်ဖိ BREAKFAST BAR မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) –ဒီး– စထြိဘဲးရံဉ်သဉ်တခွး တၢ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်
-27- WG အဲပၢဉ်သဉ်ကဟ့ာ် ကိဉ်ဘုက္ဍျဉ်စံနံမိ (CINNAMON OATMEAL ROUND) ဒီးခွံး(စ)အဘိ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG ကိဉ်ခ့းခွဲးရံဉ်တလိဉ် –ဒီး– စူၢ်ဝံဉ်သဉ်အစီထံ 100% စူၢ်ဝံဉ်သဉ် တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-28- WG CINNAMON ကိဉ်ဝ့ဖၢဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် WG WG ကိဉ်ခ့းခွိးကလဲးအဖျၢဉ်ဖိ BREAKFAST BAR မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) –ဒီး– စူၢ်ဝံဉ်သဉ်အစီထံ 100% တၢ်သူးတၢ်သဉ်တလီခိ တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-29- WG BEEF SAUSAGE ဂီၤတၢ်အီဉ်ကိဉ်တြံာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံဆံဉ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သဉ် W/ တၢ်အီဉ်ကြၢ်နိလဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢ ဂီၤတၢ်အီဉ်အစူဉ် (BREAKFAST KIT) မ့တမ့ၢ် WG CINNAMON ROLL -–ဒီး– တၢ်သူးတၢ်သဉ်အကလုာ်ကလုာ်တခွး တၢ်သူးတၢ်သဉ်တလီခိ တၢ်နၢ်ထံအကလုာ်ကလုာ်	-30- တၢ်မၤလဲၤထိဉ်လဲၤထီတၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့အမုၢ်နံၤ (PROFESSIONAL DEVELOPMENT DAY) (ကွိဖိတထိဉ်ကွိ)	

NUTRI-NOTE: *– ထိးညဉ်+–ဆီကဆီ.တၢ်အီဉ်ခဲလၢာ်ပဉ်ယှာ်ဒီးတၢ်နၢ်ထံ 1/2 ပှၤကွိဖိတဖဉ်ကယုထၢတၢ်နၢ်ထံလၢတပဉ်ယှာ်ဒီးတၢ်နၢ်ထံခိဉ်ကျး မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံခိဉ်ကျး 1% ဖဲဂီၤတၢ်အီဉ်, ဒီးတၢ်နၢ်ထံတပဉ်ဒီး တၢ်နၢ်ထံခိဉ်ကျး, တၢ်နၢ်ထံခိဉ်ကျး 1% မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံခွိကလဲးလၢအသိတအိဉ်ဖဲမုၢ်ထူဉ်တၢ်အီဉ်နူဉ်လီၤ.တၢ်အီဉ်မံၤရဲဉ်ခဲလၢာ်နူဉ်တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့လၢကျိာ်လီၤဆီ 7 ကျိာ်အပူၤ, တၢ်အီဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလီၤဆီလံာ်ကွဲဉ်ဒိ တဖဉ်နူဉ် တၢ်ဒိးန့ၢ်အီၤသ့လၢ MPS တၢ်အီဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဝဲၤကျိၤပှာ်ယဲၤကဘျုးဖဲ– mpsmke.com/nutrition တၢ်ဆီတလဲတၢ်အီဉ်မံၤရဲဉ်တၢ်ဂ့ၢ်

"ဝဲၤကျိၤအံၤမ့ၢ်ဝဲပှၤဟ့ဉ်လီၤတၢ်မၤစၢၤတၢ်ခွဲးဂ့ၤယာ်ဘဉ်လၢထဲသိးတုၤသိး."