



# လါအုဖြူတီထီကိုတံအိန်ခုန် မုာ်ထူဉ်တံအိန် အမံးစရီတံပိာ်ထွဲ

<p style="text-align: center;">-20- တံယုထာ-</p> <p style="text-align: center;"><b>+SALAMI PASTRAMI</b> ဆီကဆီညဉ်</p> <p>ဟိကွဉ် (HOAGIE) ဝဲ WG ကိဉ်ဘာ(န) (BUN) ဆပု၊ မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;"><b>CHEF</b> တံခံးယါဒီး</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ပိဉ်မုးဆဘိမိ</p> <p style="text-align: center;">ထီဘး</p> <p style="text-align: center;">မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;"><b>WG PB&amp;J</b> ကိဉ်တြဉ်ဆခိဉ်တလိဉ်</p> <p style="text-align: center;">-ဒီး-</p> <p>သဘဉ်သွဲးစံးယါ (GARDEN SALAD) ဒီး</p> <p style="text-align: center;">ခံသဉ်ဒီး စမံးသဉ် တကီဆံဉ်သဉ်</p> <p style="text-align: center;">ဝဲ <b>BUFFALO RANCH FAVA BEANS</b></p> <p style="text-align: center;">တံသုးတံသဉ်ဆစီထံ 100%</p> <p style="text-align: center;">တံသုးတံသဉ်တလိဉ်</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆကလုဉ်ကလုဉ်</p>	<p style="text-align: center;">-21- တံယုထာ-</p> <p style="text-align: center;"><b>TURKEY CHIPOTLE WRAP</b></p> <p>စွဲမိလုးဆီကဆီ (TURKEY CHIPOTLE WRAP) မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;">တံခံးစံးယါဒီး</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ပိဉ်မုးဆဘိမိ</p> <p style="text-align: center;">ထီဘး</p> <p style="text-align: center;">+ဆီကဆီ ဟဲ(မ)ဒီးစွဲး(စ)</p> <p>ဟိကွဉ် (HOAGIE) ဝဲ WG ကိဉ်ဘာ(န) (BUN) ဆပု၊</p> <p style="text-align: center;">-ဒီး-</p> <p style="text-align: center;">မိာ်ဟဲသဉ်မးဒီးခိဉ်ဆယူမိ</p> <p style="text-align: center;">သဘဉ်လါဟု</p> <p style="text-align: center;">ရဲ(စု)/ဆံတလဲဉ်တံထီးဆိဉ်ဆထံ</p> <p>တံသုးတံသဉ်ဒီး(စ)ထု(လ) (FRUIT COCKTAIL) တစူး</p> <p style="text-align: center;">တံသုးတံသဉ်တလိဉ်</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆကလုဉ်ကလုဉ်</p>	<p style="text-align: center;">-22- တံယုထာ-</p> <p style="text-align: center;"><b>WG PB&amp;J</b> ကိဉ်တြဉ်ဆခိဉ်တလိဉ်</p> <p>ရဲ(စု)တံထီးဆိဉ်ဆထံ မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;"><b>WG HAM RANCH WRAP</b></p> <p>မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;">ဆီညဉ် <b>CAESAR</b> တံခံးစံးယါဒီး</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ပိဉ်မုးဆဘိမိ</p> <p style="text-align: center;">ထီဘး</p> <p style="text-align: center;">-ဒီး-</p> <p style="text-align: center;">သဘဉ်ဟိတံမိ</p> <p>ရဲ(စု)တံထီးဆိဉ်ဆထံ</p> <p style="text-align: center;">တံခံးတံလုဉ်ဆစီထံ 100%</p> <p>တံသုးတံသဉ်ဆကလုဉ်ကလုဉ်တစူး</p> <p style="text-align: center;">ဆဲယဉ်သဉ်ဆခဲဒီးတဖျဉ်</p> <p style="text-align: center;"><b>WG BELLY BEARS</b> ဒီးကလး</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆကလုဉ်ကလုဉ်</p>	<p style="text-align: center;">-23- တံယုထာ-</p> <p style="text-align: center;">+ ဆီကဆီညဉ်ဒီးစွဲး(စ)</p> <p>ဟိကွဉ် (HOAGIE) ဝဲ</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ဘာ(န) (SUB BUN)</p> <p>မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;">ကိဉ်ခုဉ်ဆီညဉ် (CHICKEN CAESAR WRAP)</p> <p>မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;"><b>CHEF</b> တံခံးယါဒီး</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ပိဉ်မုးဆဘိမိ</p> <p style="text-align: center;">ထီဘး</p> <p style="text-align: center;">-ဒီး-</p> <p style="text-align: center;">ဝဲ <b>BUFFALO RANCH FAVA</b></p> <p style="text-align: center;">စူဂ်ခိဉ်သဉ်</p> <p style="text-align: center;">ဆဲယဉ်သဉ်ယုဉ်တစူး</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆကလုဉ်ကလုဉ်</p>	<p style="text-align: center;">-24- တံယုထာ-</p> <p style="text-align: center;"><b>TURKEY CHIPOTLE WRAP</b></p> <p>စွဲမိလုးဆီကဆီ (TURKEY CHIPOTLE WRAP) မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;">+ ဆီကဆီညဉ်ဟဲ(မ)ဒီးစွဲး(စ)</p> <p style="text-align: center;"><b>HOAGIE</b> ဝဲကိဉ်ဘာ(န)ဆပု၊</p> <p style="text-align: center;">မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;">တံခံးစံးယါဒီး</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ပိဉ်မုးဆဘိမိ</p> <p style="text-align: center;">ထီဘး</p> <p style="text-align: center;">-ဒီး-</p> <p style="text-align: center;">ခံသဉ်ဆကုမိ</p> <p>ရဲ(စု)/ဖြဉ်စုဉ်တံထီးဆိဉ်ဆထံ</p> <p style="text-align: center;">မိာ်ဟိတံထီးဆိဉ်ဆထံ</p> <p style="text-align: center;">တံသုးတံသဉ်တလိဉ်</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆကလုဉ်ကလုဉ်</p>
<p style="text-align: center;">-27- တံယုထာ-</p> <p style="text-align: center;"><b>WG PB&amp;J</b> ကိဉ်တြဉ်ဆခိဉ်တလိဉ်</p> <p>မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆိဉ်ဒီးစွဲး(စ)ဆဘိ</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ခုးဘူဉ်ဉ်(စ)ဆဘိ</p> <p style="text-align: center;">မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;"><b>FLAM'EN</b> တံဆိဉ်လါတံခိဉ်ဒီးဆီညဉ်</p> <p style="text-align: center;">-ဒီး-</p> <p style="text-align: center;">သဘဉ်မိလါဟုဆခဲ</p> <p style="text-align: center;">ကွဲးစုဉ်မုဉ် (JICAMA) ဆဘိမိဒီး</p> <p style="text-align: center;">ထဉ်ကွဲးမုဉ် (TAJIN SEASONING)</p> <p style="text-align: center;">တကွဲးသဉ်</p> <p style="text-align: center;">စကြဲးစုဉ်မုဉ်တစူး</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်တြဉ်ဆခိဉ် (BROOKIE BAR)</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆကလုဉ်ကလုဉ်</p>	<p style="text-align: center;">-28- တံယုထာ-</p> <p style="text-align: center;"><b>+SALAMI PASTRAMI</b> ဆီကဆီညဉ်</p> <p>ဟိကွဉ် (HOAGIE) ဝဲ WG ကိဉ်ဘာ(န) (BUN) ဆပု၊</p> <p style="text-align: center;">မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;"><b>CHEF</b> တံခံးယါဒီး</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ပိဉ်မုးဆဘိမိ</p> <p style="text-align: center;">ထီဘး</p> <p style="text-align: center;">မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;"><b>WG PB&amp;J</b> ကိဉ်တြဉ်ဆခိဉ်တလိဉ်</p> <p style="text-align: center;">-ဒီး-</p> <p style="text-align: center;">သဘဉ်သွဲးစံးယါ (GARDEN SALAD) ဒီး</p> <p style="text-align: center;">ခံသဉ်ဒီး စမံးသဉ် တကီဆံဉ်သဉ်</p> <p style="text-align: center;">ဝဲ <b>BUFFALO RANCH FAVA BEANS</b></p> <p style="text-align: center;">တံသုးတံသဉ်ဆစီထံ 100%</p> <p style="text-align: center;">တံသုးတံသဉ်တလိဉ်</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆကလုဉ်ကလုဉ်</p>	<p style="text-align: center;">-29- တံယုထာ-</p> <p style="text-align: center;"><b>TURKEY CHIPOTLE WRAP</b></p> <p>စွဲမိလုးဆီကဆီ (TURKEY CHIPOTLE WRAP) မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;">တံခံးစံးယါဒီး</p> <p style="text-align: center;"><b>WG</b> ကိဉ်ပိဉ်မုးဆဘိမိ</p> <p style="text-align: center;">ထီဘး</p> <p style="text-align: center;">မုတမုာ်</p> <p style="text-align: center;">+ဆီကဆီ ဟဲ(မ)ဒီးစွဲး(စ)</p> <p>ဟိကွဉ် (HOAGIE) ဝဲ WG ကိဉ်ဘာ(န) (BUN) ဆပု၊</p> <p style="text-align: center;">-ဒီး-</p> <p style="text-align: center;">မိာ်ဟဲသဉ်မးဒီးခိဉ်ဆယူမိ</p> <p style="text-align: center;">သဘဉ်လါဟု</p> <p style="text-align: center;">ရဲ(စု)/ဖြဉ်စုဉ်တံထီးဆိဉ်ဆထံ</p> <p>တံသုးတံသဉ်ဒီး(စ)ထု(လ) (FRUIT COCKTAIL) တစူး</p> <p style="text-align: center;">တံသုးတံသဉ်တလိဉ်</p> <p style="text-align: center;">တံနံထံဆကလုဉ်ကလုဉ်</p>	<p style="text-align: center;">-30- တံမာလဲးထီဉ်လဲးထီတံကွဉ်ဘဉ်ကွဉ်သုဆမုာ်နဲး (PROFESSIONAL DEVELOPMENT DAY)</p> <p style="text-align: center;">(ကွဉ်မိတထီဉ်ကွဉ်)</p>	

**NUTRI-NOTE: \*** - ထီးညဉ် + -ဆီကဆီ.တံဆိဉ်ဖဲလဲးပုဉ်ယုဉ်ဒီးတံနံထံ 1/2 ပုးကွဉ်မိတဖျဉ်ကယုထာတံနံထံလဲးတပုဉ်ယုဉ်ဒီးတံနံထံခိဉ်ကျး မုတမုာ် တံနံထံခိဉ်ကျး 1% ဖဲဂီတံဆိဉ်. ဒီးတံနံထံတပုဉ်ဒီး တံနံထံခိဉ်ကျး. တံနံထံခိဉ်ကျး 1% မုတမုာ် တံနံထံခိဉ်ကျးလဲးလဲးဆသိတဆိဉ်ဖဲမုာ်ထူဉ်တံဆိဉ်နုဉ်လဲး. တံဆိဉ်မဲးရဲဉ်ဖဲလဲးနုဉ်တံမးနုဉ်ဆီလဲးလဲးကွဉ်လဲးဆီ 7 ကျိဉ်ဆပု. တံဆိဉ်နုဉ်ဂံးနုဉ်ဘါလဲးဆီလဲးကွဉ်ဒီး တဖျဉ်နုဉ် တံခံးနုဉ်ဆီလဲးလဲး MPS တံဆိဉ်နုဉ်ဂံးနုဉ်ဘါလဲးကွဉ်ပုဉ်ယုဉ်လဲးကတုးဖဲ- [mmpske.com/nutrition](https://mmpske.com/nutrition) တံဆိဉ်တလဲးတံဆိဉ်မဲးရဲဉ်တံဂုဉ်

**“ပုးကွဉ်မိတဖျဉ်ကယုထာတံနံထံလဲးတပုဉ်ယုဉ်ဒီးတံနံထံခိဉ်ကျး မုတမုာ် တံနံထံခိဉ်ကျး 1% ဖဲဂီတံဆိဉ်. ဒီးတံနံထံတပုဉ်ဒီး တံနံထံခိဉ်ကျး. တံနံထံခိဉ်ကျး 1% မုတမုာ် တံနံထံခိဉ်ကျးလဲးလဲးဆသိတဆိဉ်ဖဲမုာ်ထူဉ်တံဆိဉ်နုဉ်လဲး. တံဆိဉ်မဲးရဲဉ်ဖဲလဲးနုဉ်တံမးနုဉ်ဆီလဲးလဲးကွဉ်လဲးဆီ 7 ကျိဉ်ဆပု. တံဆိဉ်နုဉ်ဂံးနုဉ်ဘါလဲးဆီလဲးကွဉ်ဒီး တဖျဉ်နုဉ် တံခံးနုဉ်ဆီလဲးလဲး MPS တံဆိဉ်နုဉ်ဂံးနုဉ်ဘါလဲးကွဉ်ပုဉ်ယုဉ်လဲးကတုးဖဲ- mmpske.com/nutrition တံဆိဉ်တလဲးတံဆိဉ်မဲးရဲဉ်တံဂုဉ်”**