

တီထွင်ထုတ်ကုန်အမျိုးအစား များထုတ်ကုန်အညွှန်းစာရွက်

လိမ္မော် 2026

မုခ်နံနံ	မုခ်နံနံ	မုခ်သနံနံ	မုခ်လွှဲနံနံ	မုခ်ယံနံနံ
		-1- တၢ်အိၣ်ဘဲးကသုၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်	-2- တၢ်အိၣ်ဘဲးကသုၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်	-3- တၢ်အိၣ်ဘဲးကသုၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်
-6- ဂီၤတၢ်အိၣ်လၢမုခ်ထုၣ်အဂီၢ်- WG ကိၣ်ဖဲစွဲးနီး ဆီညှိထီးမုခ်ဖိ (SAUSAGE PATTIES) မုတ်မုတ် စွဲး(ခ)စွဲးစွဲး (COLBY CHEESE OMELET) နီး WG ကိၣ်ဖိၣ်မုခ်တက့ၢ်သၢ်တလီၣ် နီး တၢ်သုးတၢ်သုၣ်အစီထံ 100% တၢ်ဆာထံ / တၢ်ကီၢ်ဆိၣ်သုၣ်ယုၣ် ဆဲးပၢၣ်သုၣ်ယုၣ်တဖၣ် စွဲးစွဲးစွဲး တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-7- WG စွဲး(ခ)ဘၢကၢၣ်ဆဆဲး တယံၣ်တအိၣ် မုတ်မုတ် WG စွဲး(ခ)ဆကကိၣ်ဖြဲၣ် မုတ်မုတ် WG LPBBJ ကိၣ်ဖြဲၣ်ဆနီၣ် နီး ပဲ (VEGETARIAN BAKED BEANS) တၢ်နီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% တၢ်ကီၢ်ဆိၣ်သုၣ်ယုၣ်ထံ / မါစတၢ် တက့ၢ်သၢ် ဘဲးရဲၣ်သုၣ်ဆကလုၣ်ကလုၣ်တဖၣ် တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-8- WG SLICE မုတ်မုတ် ကိၣ်ဖဲစွဲးစွဲး(ခ) WG SLICE မုတ်မုတ် ကိၣ်ဖဲစွဲးစွဲး(ခ) WG SLICE နီး ဘီဘၣ်သုၣ်ကပုၣ်ဆဆၢ SMILES ဆၢလု တၢ်ကီၢ်ဆိၣ်သုၣ်ယုၣ်ထံ တၢ်သုးတၢ်သုၣ်တဖၣ် ဆဲးပၢၣ်သုၣ် တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-9- ထၢရဲၣ်ယၢ်ကးဆီညှိ (TERIYAKI CHICKEN) မုတ်မုတ် တၢ်ညှိတဖၣ်ကိၣ်လီၣ် (VEGETARIAN NUGGETS) BBQ တၢ်ယုၣ်ထံ နီး WG မုၤယး (BROWN RICE) သဘၣ်လၢၣ်တဖၣ် သဘၣ်ဘီတၢ်ဖိ WG ကိၣ်ဖိၣ်မုခ်ဆဲးစီဖိ ထီဘး PAT နီးသုၣ်တဖၣ် ဆဲးပၢၣ်သုၣ် တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-10- PATTY ဆီညှိဆဲး ပဲ WG ကိၣ်ဘၢ(န)ဆပုၤ သဘၣ်ဘီၣ်နီၣ်ဆပုၤဖိနီးတၢ်ကီၢ်ဆိၣ်သုၣ် မၤယံၣ်နီး /BBQ ဆယုၣ်ထံ မုတ်မုတ် WG ကိၣ်ဖြဲၣ်ကုၣ်နီးစွဲး(ခ) နီး ROMAINE တၢ်နီးစံးယၢ် စွဲးစွဲးစွဲး တၢ်ကီၢ်ဆိၣ်သုၣ် ရဲး(ခ) / ဖြဲၣ်စုၣ်တၢ်ထီးဆိၣ်ဆထံ နီးသုၣ်ယုၣ်တဖၣ် သုၣ်တီၣ်သုၣ် တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်
-13- စွဲး(ခ) 4 လွၢ်ကလုၣ် WG ENCHILADAS ယုၣ်နီးတၢ်ယုၣ်ထံ မုတ်မုတ် WG CON QUESO QUESADILLAS ဆဆဲး နီး တၢ်ကီၣ်ကၢၣ်ကၢၣ်ပဲနီးစွဲး(ခ) ဘုၣ်ကလုၣ် သဘၣ်ဘီၣ်နီၣ်ဆပုၤဖိ မၤလၢစုၣ် / တၢ်နီၣ်ထံဆဲးလီၤသကၢၤ ဖိၤတီၢ်သုၣ်တဖၣ် စွဲးစွဲးစွဲး တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-14- ALFREDO ဆီညှိနီး ROTINI မုတ်တၢ် မုတ်မုတ် WG မါကီၣ်နီၣ်စွဲး(ခ) နီး သဘၣ်လၢၣ်တဖၣ် သဘၣ်ဘီတၢ်ဖိ ရဲး(ခ) တၢ်ထီးဆိၣ်ဆထံ WG ကိၣ်ဖိၣ်မုခ်ဆဲးစီဖိ ထီဘး PAT သုၣ်တီၣ်သုၣ် စုၣ်စုၣ်ဘဲးရဲၣ်သုၣ်တဖၣ် တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-15- ဂီၤမံးညှိ (ALL BEEF HOT DOG) ပဲ WG ကိၣ်ထီးမုခ်ဖိ (HOT DOG BUN) ဆပုၤ မုတ်မုတ် WG စွဲး(ခ)ဆကကိၣ်ဖြဲၣ် မုတ်မုတ် HALAL WG ကိၣ်ဖိၣ်မုခ် PATTY ဆီညှိပဲ WG ကိၣ်ဖဲ(ခ)ဘၢကၢၣ် ဘၢ(န)ဆပုၤ မၤယံၣ်နီး /BBQ ဆယုၣ်ထံ နီး ROMAINE တၢ်နီးစံးယၢ်နီး ဖိၤယဲးသုၣ်ဖဲနီၣ်ဆပုၤဖိ စွဲးစွဲးစွဲး တၢ်ကီၢ်ဆိၣ်သုၣ် ရဲး(ခ) မုတ်မုတ် ဖြဲၣ်စုၣ်တၢ်ထီးဆိၣ်ဆထံ တၢ်ကီၢ်ဆိၣ်သုၣ်ယုၣ်ထံ / မါစတၢ် ဖိၤတီၢ်သုၣ်တဖၣ် ကိၣ်ဘုၣ်လုးစးဘဲးရဲၣ်စုၣ် (BLUE RASPBERRY SIDEKICK) 100% တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-16- ဂီၤတၢ်အိၣ်လၢမုခ်ထုၣ်အဂီၢ်- WG ဖြဲၣ်စုၣ်ကိၣ်ဖိၣ်မုခ်နီး ဆီညှိထီးမုခ်ဖိ (SAUSAGE PATTIES) မုတ်မုတ် စွဲး(ခ)စွဲးစွဲး (COLBY CHEESE OMELET) နီး WG ကိၣ်စုးဘုၣ်ဘဲးရဲၣ် (BLUEBERRY MUFFIN) ဆနီၣ်တလီၣ် နီး ဆၢလုဖိ (ROASTED DELI POTATOES) တၢ်နီးတၢ်လၢၣ်အစီထံ 100% ဆဲးပၢၣ်သုၣ်ယုၣ်တဖၣ် စွဲးစွဲးစွဲး တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-17- WG ကိၣ်ဖဲစွဲးစွဲးတၢ်ထီးဆိၣ်ဆထံ MARINARA ဆယုၣ်ထံ မုတ်မုတ် +ဆီကဆီညှိကုၣ်ဆပုၤဖိပဲ WG ကိၣ်ဖဲ(ခ)ဘၢကၢၣ် ဘၢ(န)ဆပုၤ နီး ROMAINE တၢ်နီးစံးယၢ် နီးသဘၣ်ဘီတၢ်ဆပုၤဖိတၢ်ကယၢ် စွဲးစွဲးစွဲး တၢ်ကီၢ်ဆိၣ်သုၣ် ရဲး(ခ) တၢ်ထီးဆိၣ်ဆထံ သုၣ်တီၣ်သုၣ်တဖၣ် တက့ၢ်သၢ် တၢ်နီၣ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်

NUTRI-NOTE: * - ထီးညှိ+ - ဆီကဆီ. တၢ်အိၣ်ဘဲးလၢပၣ်ယုၣ်နီးတၢ်နီၣ်ထံ 1/2 ပုၤကီၢ်တဖၣ်ကယုၣ်တၢ်နီၣ်ထံလၢတပၣ်ယုၣ်နီးတၢ်နီၣ်ထံခိၣ်ကျး မုတ်မုတ် တၢ်နီၣ်ထံခိၣ်ကျး 1% ဖဲဂီၤတၢ်အိၣ်. နီးတၢ်နီၣ်ထံတပၣ်နီး တၢ်နီၣ်ထံခိၣ်ကျး. တၢ်နီၣ်ထံခိၣ်ကျး 1% မုတ်မုတ် တၢ်နီၣ်ထံခိၣ်ကျး
ကလးလၢဆဲးတၢ်အိၣ်ဘဲးမုခ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်နီၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဘဲးမုခ်ထုၣ်ဘဲးလၢပၣ်နီၣ်ထံမၤနီၣ်ဆီၤသုၣ်လၢကီၢ်လီၤဆီ 7 ကီၢ်ဆပုၤ. တၢ်အိၣ်နီၣ်နီၣ်နီၣ်ဘၢလီၤဆီလၢကီၢ်နီၣ်ထံ တဖၣ်နီၣ် တၢ်နီးနီၣ်ဆီၤသုၣ်လၢ MPS တၢ်အိၣ်နီၣ်နီၣ်နီၣ်ဘၢလီၤကီၢ်ပုၤယဲးလၢကဘုၣ်မဲး- mmpsme.com/nutrition တၢ်ဆီတလဲတၢ်အိၣ်ဘဲးမုခ်ထုၣ်တၢ်အိၣ်ဘဲး
“ပဲကီၢ်ဆီၤမုခ်ထုၣ်လီၤတၢ်မၤတၢ်နီၣ်ထံဘၢလီၤသီးတုၤသီး.”

လါအုဖြူတီးထီကိုတက်ကတီးဆိတ် မှာထုတ်တင်အိတ် အမံစရီ

<p style="text-align: center;">-20- ကိတ်ဟဲ(မ)ဘာကော့ဂ်ရီးယဲးညှဉ် (ALL BEEF HAMBURGER) ဝဲ WG ကိတ်ဟဲ(မ)ဘာကော့ဂ် ဘာ(န)ဆပူ သဘဉ်သွဲး / တာကီးဆိတ်သဉ်ယါယုတ် တက်ကယာ မှတဖုတ်</p> <p style="text-align: center;">WG နွဲး(ခ)ဆကုတ်ကိတ်ကြိတ်</p> <p style="text-align: center;">နီး တာကိတ်ကဒါကုးနွဲးစီယဲးတံ တံနီးတံလုတ်ဆီဆဲး 100% တာကီးဆိတ်သဉ်ယုတ် / မါစတုတ် သုတ်တံသဉ်တဖုတ် ဆဲးယုတ်သဉ် "လီကစီ" ထံစုတ်မီ တံနီးထံဆကလုတ်ကလုတ်</p>	<p style="text-align: center;">-21- TACO TUESDAY</p> <p style="text-align: center;">တံယုထာ- + ဆီကဆီညှဉ် TACO တံညှဉ် မှတဖုတ်</p> <p style="text-align: center;">PLANT BASED တံယုထာတံနီးတံညှဉ်ဆကလုတ်ကလုတ်သု မှတဖုတ်</p> <p style="text-align: center;">WG CON QUESO QUESADILLAS ဆဆး နီး တံကိတ်ကဒါကုးနွဲးစီယဲး(ခ) ORIGINAL FRITOS သဘဉ်ဘိတ်မိတ်ဆယုမီနီးတာကီးဆိတ်သဉ်ဆကုမီ မီယဲးဆဘိတ် ရဲ(ခ) တံထီးဆိတ်ဆထံ စုတ်လဲ / တံနီးထံဆိတ်လီယဲးသက တံသုးတံသဉ်တဖုတ် ဆဲးယုတ်သဉ်ဆကုမီ တံနီးထံဆကလုတ်ကလုတ်</p>	<p style="text-align: center;">-22- WG ဆီညှဉ်ကိတ်မိတ်မုးဆကိတ်လိတ် (CHICKEN BREADED NUGGETS) မှတဖုတ် တံညှဉ်တုးဆကိတ်လိတ် (VEGETARIAN NUGGETS) မှတဖုတ် HALAL WG ဆီညှဉ်ကလုတ်</p> <p style="text-align: center;">နီး SIDEWINDER ဆိတ်လု သဘဉ်ဘိတ်မိတ်</p> <p style="text-align: center;">WG ကိတ်မိတ်မုးဆဘိတ်မီ ထီဘး တာကီးဆိတ်သဉ်ယုတ် / BBQ ဆယုတ်ထံ ရဲ(ခ) တံထီးဆိတ်ဆထံ ဆဲးယုတ်သဉ်ယုတ်တဖုတ် စုတ်စုတ်သဉ်ဆကိတ်လိတ် တံနီးထံဆကလုတ်ကလုတ်</p>	<p style="text-align: center;">-23- WG ROTINI မုတ်တော့ဂီဆယုတ်ထံ နီးဆီညှဉ်ဆကိတ်လိတ် မှတဖုတ် WG မါကိတ်နီးနွဲး(ခ)</p> <p style="text-align: center;">နီး ROMAINE တံနီးစံယါနီး နွဲးရဲ(ခ) တံကီးဆိတ်သဉ် ရဲ(ခ) မုတဖုတ် ဆဲးတလိတ်တံထီးဆိတ်ဆထံ နီးသဉ်ဆကုမီ WG ကိတ် PAN ROLL နီးထီဘး မီတံထီးသဉ်တဖုတ် ဘျူရုစဘးရဲ(ခ) 100% ကိတ်စုတ်စုတ် (FROZEN SIDEKICK) တံနီးထံဆကလုတ်ကလုတ်</p>	<p style="text-align: center;">-24- ထာရဲယါကံးဆီညှဉ် (TERIYAKI CHICKEN) မှတဖုတ် တံညှဉ်တုးဆကိတ်လိတ် (VEGETARIAN NUGGETS)</p> <p style="text-align: center;">နီး WG မုယး (BROWN RICE) သဘဉ်လါဟုယာမံ သဘဉ်ဘိတ်မိတ်</p> <p style="text-align: center;">WG ကိတ်မိတ်မုးဆဘိတ်မီ ထီဘး ဆဲးယုတ်သဉ် နွဲးသဉ်တဖုတ် တံနီးထံဆကလုတ်ကလုတ်</p>
<p style="text-align: center;">-27- WG ဆီညှဉ်ကိတ်မိတ်မုးဆကိတ်လိတ် (CHICKEN BREADED NUGGETS) WG ကိတ် PAN ROLL ထီဘး / BBQ ဆယုတ်ထံ မှတဖုတ်</p> <p style="text-align: center;">COLBY နွဲး(ခ) OMELET နီး WG ကိတ်စုတ်စုတ်ဘးရဲ(ခ)ဆိတ်တလိတ်</p> <p style="text-align: center;">နီး နွဲးစီယဲးတံဆကိတ် နီးသဉ်ဆကုမီ ရဲ(ခ) တံထီးဆိတ်ဆထံ တာကီးဆိတ်သဉ်ယုတ်ထံ ဆဲးယုတ်သဉ် နွဲးသဉ်တဖုတ် တံနီးထံဆကလုတ်ကလုတ်</p>	<p style="text-align: center;">-28- +PEPPERONI ကိတ်မိတ်ဆီကဆီညှဉ် WG WEDGE မှတဖုတ် ကိတ်မိတ်စုတ်နွဲး(ခ) WG WEDGE</p> <p style="text-align: center;">နီး ဘိတ်သဉ်ကုမုးဆဆာ SMILES ဆိတ်လု တာကီးဆိတ်သဉ်ယုတ်ထံ တံသုးတံသဉ်တဖုတ် တံသုးတံသဉ်တလိတ် "လီကစီ" ထံစုတ်မီ တံနီးထံဆကလုတ်ကလုတ်</p>	<p style="text-align: center;">-29- CORN DOGS ဆီညှဉ်ဆဆး မှတဖုတ် WG ကိတ်ကြိတ်ကုတ်နီးနွဲး(ခ)</p> <p style="text-align: center;">နီး ROMAINE တံနီးစံယါနီး သဘဉ်ဘိတ်ဆယုမီ နွဲးရဲ(ခ) တံကီးဆိတ်သဉ် ရဲ(ခ) တံထီးဆိတ်ဆထံ တာကီးဆိတ်သဉ်ယုတ်ထံ / မါစတုတ် စုတ်စုတ်သဉ် သုတ်တံသဉ်တဖုတ် တံနီးထံဆကလုတ်ကလုတ်</p>	<p style="text-align: center;">-30- တံမလဲလဲထီလဲထီတံကုတ်ဘဉ်ကုတ်သုဆမုနီး (PROFESSIONAL DEVELOPMENT DAY) (ကွဲမိတထီကွဲ)</p>	

NUTRI-NOTE: * - ထီးညှဉ်+--ဆီကဆီတံဆိတ်လဲကလုတ်ယုတ်နီးတံနီးထံ 1/2 ပု၊ ကွဲမိတ်တဖုတ်ကယုထာတံနီးထံလဲတပုတ်ယုတ်နီးထံခိတ်ကုး မုတဖုတ် တံနီးထံခိတ်ကုး 1% ဝဲဂီတံဆိတ်၊ နီးတံနီးထံတပုတ်နီး တံနီးထံခိတ်ကုး၊ တံနီးထံခိတ်ကုး 1% မုတဖုတ် တံနီးထံခိတ်ကုး
ကလဲလဲဆဲးထီဆိတ်မံမုထုတ်တံဆိတ်နွဲးလီ၊ တံဆိတ်မံရဲ(ခ)လဲကလုတ်နွဲးတံမုနီးဆီသုလဲကလုတ်လီဆီ 7 ကျိတ်ဆမု၊ တံဆိတ်နီးဂံနီးဘဲလဲထီလဲကလုတ်နီး တဖုတ်နွဲး တံနီးထံဆီသုလဲ MPS တံဆိတ်နီးဂံနီးဘဲလဲကလုတ်ပုတ်ယုတ်ကလုတ်- mpsmke.com/nutrition တံဆိတ်တံဆိတ်မံရဲ(ခ)တံပုတ်
“**ဝဲကျိတ်ဆီမုမံပုဟုတ်လီတံမံစာတံနွဲးဂုယာတ်ဘဉ်လဲထီထီးထီး**”