يناير 2026

إفطار في المطبخ المركزي

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
2	1			
9 المدخل الرئيسي سندويتش كرواسون الدجاج	8 المدخل الرئيسي وفل Maple Snack'n	7 المدخل الرئيسي جيني لي ساندويتش	6 المدخل الرئيسي عصا فطائر اللحم البقري	5 المدخل الرئيسي بار معجنات بالكريمة والقرفة
16 المدخل الرئيسي نقانق اللحم البقري وخبز باجل بالجبن	15 المدخل الرئيسي معجنات دوامة التفاح	14 المدخل الرئيسي العسل غير قابل للتحلية	13 المدخل الرئيسي بيض الخبز نقانق الديك الرومي	12 المدخل الرئيسي خبز فرنسي محمص العصي
23	22	21 المدخل الرئيسي بيتزا نقانق اللحم البقري	20 المدخل الرئيسي وبارفيه الزبادي ،	19
30 المدخل الرئيسي سندويتش كرواسون الدجاج	29 المدخل الرئيسي بار معجنات بالكريمة والقرفة	28 المدخل الرئيسي جيني لي ساندويتش	27 المدخل الرئيسي عصا فطائر اللحم البقري	26 المدخل الرئيسي وفل Maple Snack'n

خيارات الفاكهة

خيارات الإفطار والغداء من الفاكهة موسمية وقد تشمل:

فاكهة كاملة طازجة: تفاح، برتقال، كمثرى، الماندرين، موز، سلطة فواكه، فاكهة حجرية

أكواب الفاكهة المقطعة: الكمثرى، والخوخ، والمانجو، والماندرين والبرتقال، والأناناس، وخوخ القرفة، وتفاح القرفة المقطع، والفاكهة الاستوائية المشكلة، والكمثرى الاستوائية

الفواكه المجففة: زبيب، حبوب الكريزين، فواكه مشكّلة

صوص التفاح: نكهات فاكهية سادة

أطباق الإفطار الجانبية

ميني مافن رغيف

ثلاثي كيكس

جرانولا WG باجل

أكواب منفوخ الكاكاو

وافل حلقة فرو محمص بالقرفة

كأس

يحتوي على سمك — خيارات نباتية متاحة يوميًا

يحتوي على لحم خنزير — قشدة محلية و1% حليب

خالٍ من الغلوتين — فواكه طازجة وخضروات يوميًا

تتوفر مداخل الفصل الدراسي في المدارس المشاركة في "الإفطار في الفصل الدراسي" وتلبي متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية للحصول على إفطار مغذي!

تلبي قوائم الطعام لدينا متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية

غداء في المطبخ المركزي

يناير 2026

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
			1	2
5 المدخل الرئيسي قرمشة البيتزا ومارينارا الاختيارات الجانبية بروكلي وجبن	6 خالٍ هوجي لكرة اللحم الاختيارات الجانبية الفاصوليا الخضراء WG Bun أو GF	7 المدخل الرئيسي ذهبي مقرمش سندويتش السمك الاختيارات الجانبية بطاطس حلوة بالقيقب المشوي WG Bun	8 المدخل الرئيسي *برانش!* وافل ونقانق شروق الشمس الاختيارات الجانبية بطاطس مقلية ديلي محمصه	9 خالٍ برجر روديو الاختيارات الجانبية سلطة الحمص GF Bun أو WG
12 المدخل الرئيسي بيتزا ومارينارا الاختيارات الجانبية بروكلي متبّل	13 خالٍ برجر اللحم البقري الاختيارات الجانبية الخضروات المختلطة GF Bun أو WG	14 المدخل الرئيسي أجنحة قوية عديمة العظم الاختيارات الجانبية بازلاء حلوة قائمة عشاء دبليو جي	15 خالٍ المشي في تركيا تاكو الاختيارات الجانبية الفاصوليا السوداء بالجبن كأس الصلصا نقويات التردد اللاسلكي	16 المدخل الرئيسي ماك وجبن الاختيارات الجانبية بارفيه البطاطس الحلوة قائمة عشاء دبليو جي
19	20 خالٍ توت دوج الديك الرومي الاختيارات الجانبية فاصوليا مشوية WG Bun أو GF	21 المدخل الرئيسي Hush والجراء الاختيارات الجانبية حقائب يد صغيرة GF Hoagie Bun أو WG	22	23
26 المدخل الرئيسي بيتزا الجبن بالطبق العميق الاختيارات الجانبية بروكلي وجبن	27 خالٍ برجر اللحم البقري الاختيارات الجانبية جزر مفروم GF Bun أو WG	28 ديك رومي تشيلي وفريتو الاختيارات الجانبية حقائب يد صغيرة	29 خالٍ دجاج ترياكي ووعاء الأرز الاختيارات الجانبية ميدلي آسيوي	30 المدخل الرئيسي بيني وكرات اللحم الاختيارات الجانبية سلطة الحمص
المداخل البديلة كاساديلا بالجبن	المداخل البديلة CB&J أو PB&J	المداخل البديلة جبن محمّص	المداخل البديلة سلطة طازجة	المداخل البديلة CB&J أو PB&J سندويتش ديلي

هل تعلم...

الحمص، أو فاصوليا جاربانزو، هي واحدة من أولى النباتات المزروعة وتعود إلى أكثر من 7500 عام! وهي مصدر رائع للبروتين، وفيتامينات ب، والألياف. جرّبي هذا البقول متعدد الاستخدامات في سلطة الحمص لدينا!

حصاد الشهر

بطاطس حلوة

البطاطس الحلوة، التي لا يجب الخلط بينها وبين اليام، هي خضروات جذرية غنية بفيتامين أ والألياف والبوتاسيوم. تؤكل أوراق البطاطس الحلوة في أجزاء أخرى من العالم!

يحتوي على سمك — خيارات نباتية متاحة يوميًا

يحتوي على لحم خنزير — قشدة محلية و1% حليب

خالٍ من الغلوتين — فواكه طازجة وخضروات يوميًا

تلبي قوائم الطعام لدينا متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية