

قائمة وجبات المرحلة الابتدائية

أبريل 2026

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
-3- عطلة الربيع	-2- عطلة الربيع	-1- عطلة الربيع		
-10- فطيرة دجاج متبلة على شطيرة كاملة الحبوب مقبلات خس مفروم، وشرائح الطماطم مايونيز/ صلصة الشواء أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي و بازلاء على البخار سلطة خضروات روماني طماطم كرزية صلصة الرانش/ فرنسية كمتري طازجة حليب حسب الاختيار	-9- دجاج تيرياكي أو قطع دجاج نباتي صلصة شواء و أرز بني بالخبز كامل الحبوب بركولي على البخار جزر صغير طازج أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة معجون الزبدة قطع أناناس حليب حسب الاختيار	-8- +شريحة بيتزا بيبروني تركي بالحبوب الكاملة أو شريحة بيتزا بالجبن من خبز كامل الحبوب و بازلاء على البخار بطاطس سمايلز كنتشاب تفاح طازج حليب حسب الاختيار	-7- ميني تشيز برجر بالحبوب الكاملة توبن باك أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي و فاصوليا نباتية مخبوزة عصير خضار 100% كانتشاب/خردل كوب توت مشكل حليب حسب الاختيار	-6- وجبة إفطار بدل وجبة الغداء: فطائر بالخبر كامل الحبوب مع فطائر سحج الدجاج أو عجة جينة كولبي فطائر بالخبر كامل الحبوب و بطاطس ديلي مُحَمَّصة عصير خضار 100% شراب/ كانتشاب صلصة التفاح حليب حسب الاختيار
-17- غموس بيتزا بالحبوب الكاملة صلصة مارينارا أو +لحم ديك رومي مقعد ومشوي على الفحم شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب و سلطة خضروات روماني مع مقبلات جزر مفروم طماطم كرزية طازجة صلصة الرانش كوب كمتري حليب حسب الاختيار	-16- وجبة إفطار بدل وجبة الغداء: التوست الفرنسي بالخبز كامل الحبوب مع فطائر سحج الدجاج أو عجة جينة كولبي مع مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و بطاطس ديلي مُحَمَّصة عصير خضار 100% صلصة التفاح حليب حسب الاختيار	-15- هوت دوج من لحم البقر على شطيرة هوت دوج كاملة الحبوب أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي أو حلال بالبقسماط كامل الحبوب فطيرة دجاج على شطيرة هامبرغر مايونيز/ صلصة شواء و سلطة خضروات روماني مع شرائح الفلفل الأحمر طماطم كرزية طازجة صلة الرانش أو صلصة فرنسية كنتشاب/خردل علبة توت أزرق مجمد 100% حليب حسب الاختيار	-14- دجاج الفريجو مع معكرونة روتني أو معكرونة بالخبز كامل الحبوب وجينة و بركولي على البخار جزر صغير طازج صلصة الرانش أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة معجون الزبدة كوب فراولة حليب حسب الاختيار	-13- 4 إنشيلادا بالجبن كامل الحبوب مع صلصة أو كويساديللا كون كويسو صغيرة مع خبز كامل الحبوب و فاصولياء مقلية مع الجبن ذرة طرية خس مفروم صلصة/كريمة حامضة كوب خوخ حليب حسب الاختيار

ملاحظة غذائية*: =لحم خنزير +لحم ديك رومي. تحتوي جميع الوجبات على 2/1 لتر من الحليب. يمكن للطلاب اختيار الحليب المقشود أو الحليب الأبيض بنسبة دسم 1% على الإفطار، والمقشود أو الحليب الأبيض بنسبة دسم 1% أو الحليب بالشوكولاتة الخالي من الدهون على الغداء والعشاء. تتوفر جميع نماذج القوائم والاحتياجات الغذائية الخاصة ب7 لغات مختلفة، ويمكن العثور عليها في صفحة ويب مديرية خدمات التغذية في مدارس ميلووكي العامة على الرابط: mpsmke.com/nutrition تخضع قائمة الوجبات للتغيير.

"تقدم هذه المؤسسة فرضاً متكافئة."

قائمة وجبات الغداء للمرحلة الابتدائية لشهر أبريل

<p>-20- جميع همبرغر اللحم البقري شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب خص/ مزيج الطماطم مقيلات أو ساندوتش بالجبن المشوي و مقالي بطاطس سكرية متبلة عصير خضار 100% كتشاب/خردل آيس كريم "لوكال" شرائح كمثرى حليب حسب الاختيار</p>	<p>-21- تاكو الثلاثة اختيار من: + لحم تركي تاكو أو لحوم نباتية بديلة أو كويساديللا كون كويسو صغيرة مع خبز كامل الحبوب و فاصولياء مقلية مع الجبن فريتوس اوريجينال خس مفروم وشرائح طماطم أصابع الكرفس صلصة الرانش صلصة/كريمة حامضة شرائح تفاح حليب حسب الاختيار</p>	<p>-22- قطع دجاج باليقسماط كامل الحبوب أو قطع دجاج نباتي بالخبز كامل الحبوب أو أصابع الدجاج خلال بالخبز كامل الحبوب و بطاطس سايدويندر جزر صغير طازج أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة زبدة كاتشب/صوص باربيكيو صلصة الرانش شرائح برتقال حليب حسب الاختيار</p>	<p>-23- صوص ومعكرونة روتني بالحبوب الكاملة مع كرات لحم دجاج أو معكرونة بالخبز كامل الحبوب وجبنة و سلطة خضروات روماني مع طماطم كرزية صلصة الرانش أو صلصة إيطالية شرائح خيار لفافة خبز كامل الحبوب والزبدة التوت الأزرق 100% فروزن سايد كيك حليب حسب الاختيار</p>	<p>-24- دجاج تيرياكي أو قطع دجاج نباتي و أرز بني بالخبز كامل الحبوب بركولي على البخار جزر صغير طازج أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة معجون الزبدة كوب أناناس حليب حسب الاختيار</p>
<p>-27- قطع دجاج باليقسماط كامل الحبوب لفافة خبز كامل الحبوب زبدة/ صوص باربيكيو أو عجة جبنة كولبي مع مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و مقالي بطاطس سكرية شرائح خيار طازج صلصة الرانش كتشاب قطع الأناناس حليب حسب الاختيار</p>	<p>-28- +بيتزا بيبروني بلحم الديك الرومي شرائح خبز كامل الحبوب أو شريحة بيتزا بالجبن من خبز كامل الحبوب و بازلاء حلوة طرية بطاطس سمايلز كتشاب طبق فواكه طازجة آيس كريم "لوكال" حليب حسب الاختيار</p>	<p>-29- ميني كورن دوجز بالدجاج أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي و سلطة خضروات روماني مع جزر مفروم طماطم كرزية صلصة الرانش كتشاب/خردل شرائح كمثرى حليب حسب الاختيار</p>	<p>-30- يوم التطوير المهني (بدون حضور الطلاب)</p>	

ملاحظة غذائية: * =لحم خنزير +لحم ديك رومي. تحتوي جميع الوجبات على 2/1 لتر من الحليب. يمكن للطلاب اختيار الحليب المقشود أو الحليب الأبيض بنسبة دسم 1% على الإفطار، والمقشود أو الحليب الأبيض بنسبة دسم 1% أو الحليب بالشوكولاتة الخالي من الدهون على الغداء والعشاء. تتوفر جميع نماذج القوائم والاحتياجات الغذائية الخاصة ب7 لغات مختلفة، ويمكن العثور عليها في صفحة ويب مديرية خدمات التغذية في مدارس ميلووكي العامة على الرابط: mpsmke.com/nutrition تخضع قائمة الوجبات للتغيير.

"تقدم هذه المؤسسة فرضاً متكافئة."