

## تكملة لقائمة وجبات غداء بارد لطلاب المرحلة الثانوية

أبريل 2026

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
-3- عطلة الربيع	-2- عطلة الربيع	-1- عطلة الربيع		
-10- اختيار من: +بسطرمة سلامي ديك رومي بالحبوب الكاملة هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة أو سلطة الشيف مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة أو ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير -و- سلطة خسوات مع صلصة الرانش/صلصة إيطالية خيار وطماطم عنبية فول رانش البقري عصير فواكه 100% طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار	-9- اختيار من: ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير أو زبادي وأصبع جبن مافن توت أزرق بالخبز كامل الحبوب أو لفائف دجاج فلامن بالخبز كامل الحبوب -و- بركولي طازج أصابع جيكاما مع طاجن وتوابل موز كوب فراولة بروكي بار بالحبوب الكاملة حليب حسب الاختيار	-8- اختيار من: لفائف الديك الرومي بالشيبوتلي من الحبوب الكاملة أو + لحم الديك الرومي والجبن هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة أو سلطة خسوات مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة -و- شرائح خيار صلصة الرانش/ فرنسية كوب خوخ طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار	-7- اختيار من: +لحم الديك الرومي والجبن شطيرة هوغي على خبز الحبوب الكاملة أو دجاج راب سيزر بالخبز كامل الحبوب أو سلطة الشيف مع صلصة حسب الاختيار أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة -و- فول رانش البقري برتقال طازج كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار	-6- اختيار من: ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير صلصة الرانش أو لفافة هام رانش بالخبز كامل الحبوب أو لفافة خبز كامل الحبوب ولحم الديك الرومي والجبن -و- الجزر الصغير سيليري صلصة الرانش كوب فواكه مشكلة تفاحة كاملة طازجة شوكولاتة بيلي بيزر كاملة الحبوب حليب حسب الاختيار
-17- اختيار من: ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير أو زبادي وأصبع جبن مافن توت أزرق بالخبز كامل الحبوب أو لفائف دجاج فلامن بالخبز كامل الحبوب -و- بركولي طازج أصابع جيكاما مع طاجن وتوابل موز كوب فراولة بروكي بار بالحبوب الكاملة حليب حسب الاختيار	-16- اختيار من: لفائف الديك الرومي بالشيبوتلي من الحبوب الكاملة أو + لحم الديك الرومي والجبن هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة أو سلطة خسوات روماني مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة -و- شرائح خيار صلصة الرانش/صلصة إيطالية كوب خوخ طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار	-15- اختيار من: +لحم الديك الرومي والجبن شطيرة هوغي على خبز الحبوب الكاملة أو دجاج راب سيزر بالخبز كامل الحبوب أو سلطة الشيف مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة صلصة الرانش/صلصة إيطالية -و- فول رانش البقري برتقال طازج كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار	-14- اختيار من: ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير صلصة الرانش أو لفافة هام رانش بالخبز كامل الحبوب أو سلطة سيزر الدجاج مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة -و- الجزر الصغير سيليري صلصة الرانش/ فرنسية كوب فواكه مشكلة تفاحة كاملة طازجة شوكولاتة بيلي بيزر كاملة الحبوب حليب حسب الاختيار	-13- اختيار من: لفائف الديك الرومي بالشيبوتلي من الحبوب الكاملة أو سلطة خسوات مع أصابع خبز كامل الحبوب زبدة أو + لحم الديك الرومي والجبن هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة -و- شرائح فلفل أحمر طازج بركولي طازج صلصة الرانش كوب كوكتيل فواكه طبق فواكه طازجة 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 بـ 7 لغات مختلفة، ويمكن العثور عليها في صفحة

ويب مديرية خدمات التغذية في مدارس ميلووكي العامة على الرابط: [mpsmke.com/nutrition](https://mpsmke.com/nutrition) تخضع قائمة الوجبات للتغيير.

"تقدم هذه المؤسسة فرصًا متكافئة."

تكملة لقائمة وجبات غذاء بارد لطلاب المرحلة الثانوية لشهر أبريل

<p>-20- اختيار من: +بسطرمة سلامي ديك رومي هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة أو سلطة الشيف مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة أو ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير -و- سلطة خسوات مع صلصة الرانش/ فرنسية خيار وطماطم عنبية فول رانش البقري عصير فواكه 100% طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار</p>	<p>-21- اختيار من: لفائف الديك الرومي بالشبيوتلي من الحبوب الكاملة أو سلطة خسوات مع أصابع خبز كامل الحبوب زبدة أو + لحم الديك الرومي والجبن هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة -و- شرائح فلفل أحمر طازج بركولي طازج صلصة الرانش/صلصة إيطالية كوب كوكتيل فواكه طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار</p>	<p>-22- اختيار من: ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير صلصة الرانش أو لفافة هام رانش بالخبز كامل الحبوب أو سلطة سيزر الدجاج مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة -و- الجزر الصغير سيليري صلصة الرانش كوب فواكه مشكلة تفاحة كاملة طازجة شوكولاتة بيبي بيزر كاملة الحبوب حليب حسب الاختيار</p>	<p>-23- اختيار من: +لحم الديك الرومي والجبن هوغي على شطيرة كاملة الحبوب أو دجاج راب سيزر مع خبز كامل الحبوب أو سلطة الشيف مع صلصة الرانش/صلصة إيطالية أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة -و- فول رانش البقري برتقال طازج كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار</p>	<p>-24- اختيار من: لفائف الديك الرومي بالشبيوتلي أو + لحم الديك الرومي والجبن هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة أو سلطة خسوات مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة -و- شرائح خيار صلصة الرانش/ فرنسية كوب خوخ طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار</p>
<p>-27- اختيار من: ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى ساندويش أو زيادي وأصبع جبن مافن توت أزرق بالخبز كامل الحبوب أو لفائف دجاج فلامن بالخبز كامل الحبوب -و- بركولي طازج أصابع جيكاما مع طاجن وتوابل موز كوب فراولة بروكلي بار بالحبوب الكاملة حليب حسب الاختيار</p>	<p>-28- اختيار من: +بسطرمة سلامي ديك رومي هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة أو سلطة الشيف مع أصابع خبز بالحبوب الكاملة زبدة أو ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير -و- سلطة خسوات مع خيار وطماطم عنبية فول رانش البقري عصير فواكه 100% طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار</p>	<p>-29- اختيار من: لفائف الديك الرومي بالشبيوتلي من الحبوب الكاملة أو سلطة خسوات مع أصابع خبز كامل الحبوب زبدة أو + لحم الديك الرومي والجبن هوغي على كعكة بالحبوب الكاملة -و- شرائح فلفل أحمر طازج بركولي طازج صلصة الرانش/ فرنسية كوب كوكتيل فواكه طبق فواكه طازجة 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 بـ 7 لغات مختلفة، ويمكن العثور عليها في صفحة ويب مديرية خدمات التغذية في مدارس ميلووكي العامة على الرابط: [mpsmke.com/nutrition](https://mpsmke.com/nutrition) تخضع قائمة الوجبات للتغيير.

"تقدم هذه المؤسسة فرصًا متكافئة."