

قائمة وجبات غداء لطلاب المرحلة الثانوية

أبريل 2026

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
-3- عطلة الربيع	-2- عطلة الربيع	-1- عطلة الربيع	-7- جميع همبرغر اللحم البقري على شطيرة كاملة الحبوب خس مقطع إلى شرائح و مقبلات شرائح الطماطم أو برابم جريل نباتي بورغر على شطيرة كاملة الحبوب خس مقطع إلى شرائح و مقبلات شرائح الطماطم أو شطيرة لحم الديك الرومي والجبن على شطيرة هوجي بالخبز كامل الحبوب أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي	-6- بيتزا إيتز لحم بيراسونال بالحبوب الكاملة أو شريحة بيتزا بالجبن أو + شريحة بيتزا نقانق ديك رومي من الحبوب الكاملة أو بيتزا الجبن بالتوم والحبوب الكاملة أو عجة البيض بالجينة كولبي مافن صن رايز كبير بالحبوب الكاملة و مقالي بطاطس سكرية فاصولياء خضراء عصير فواكه 100% سلوشي مثلج كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% عصير فواكه 100% سلوشي مثلج كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار
-10- غموس بيتزا بالحبوب الكاملة صلصة مارينارا أو +لحم ديك رومي مقعد ومشوي على الفحم شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب أو دجاج متبل بالبقسماط ساندويش مع شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب مايونيز/ صلصة الشواء أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي	-9- دجاج توس على أرز بني بالخبز كامل الحبوب أصبع خبز ميني بالحبوب الكاملة والزبدة أو قطع دجاج نباتي أرز بني بالخبز كامل الحبوب أصبع خبز ميني بالحبوب الكاملة والزبدة أو كوساديليا بشرائح الجبن مع خبز كامل الحبوب صلصة / كريمة حامضة أو لفائف الديك الرومي بالشيبيوتلي من الحبوب الكاملة	-8- أصابع التوست الفرنسي بالخبز كامل الحبوب مع +دجاج نيوكي فطائر سحوق أو عجة البيض بالجينة كولبي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب أو أجنحة دجاج مع خبز كامل الحبوب أصابع زبدة/خبز كامل الحبوب أو غموس بيتزا بالحبوب الكاملة صلصة مارينارا	-و- بطاطس ديلي مُحَمَّصة جزر صغير طازج كنتشاب/شراب عصير فواكه 100% طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة الشيف لقافة خبز كامل الحبوب/ الزبدة صلصة/ فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن صن رايز كبير بالحبوب الكاملة و عصير خضار 100% براعم بركلي طازج كوب أناناس حليب حسب الاختيار	-و- خضروات مقلية بالبخار شرائح الفلفل الأحمر صلصة الرانش شرائح تفاح طازج طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة دجاج أسبوية (مع برتقال مندرين على الجانب) أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة/ الزبدة صلصة فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي مقرمشات بريتل بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% شرائح خيار صلصة الرانش كمثري طازجة كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار
-9- غموس بيتزا بالحبوب الكاملة صلصة مارينارا أو +لحم ديك رومي مقعد ومشوي على الفحم شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب أو دجاج متبل بالبقسماط ساندويش مع شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب مايونيز/ صلصة الشواء أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي	-و- فاصوليا تكساس رانشيرو بيانو وطماطم البندورة صلصة الرانش كوب عصير التفاح كمثري طازجة حليب حسب الاختيار أو وجبات سريعة جاهزة للأخذ- سلطة خضروات أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة زبدة أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي مقرمشات بريتل بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% شرائح خيار صلصة الرانش كمثري طازجة كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار	-و- فاصوليا تكساس رانشيرو بيانو وطماطم البندورة صلصة الرانش كوب عصير التفاح كمثري طازجة حليب حسب الاختيار أو وجبات سريعة جاهزة للأخذ- سلطة خضروات أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة زبدة أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي مقرمشات بريتل بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% شرائح خيار صلصة الرانش كمثري طازجة كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار	-و- فاصوليا تكساس رانشيرو بيانو وطماطم البندورة صلصة الرانش كوب عصير التفاح كمثري طازجة حليب حسب الاختيار أو وجبات سريعة جاهزة للأخذ- سلطة خضروات أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة زبدة أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي مقرمشات بريتل بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% شرائح خيار صلصة الرانش كمثري طازجة كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار	-و- فاصوليا تكساس رانشيرو بيانو وطماطم البندورة صلصة الرانش كوب عصير التفاح كمثري طازجة حليب حسب الاختيار أو وجبات سريعة جاهزة للأخذ- سلطة خضروات أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة زبدة أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي مقرمشات بريتل بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% شرائح خيار صلصة الرانش كمثري طازجة كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار

تكملة لقائمة وجبات الغداء لطلاب المرحلة الثانوية لشهر أبريل

أبريل 2026

<p>-13- 4 إنشيلادا بالجبن كامل الحبوب مع صلصة أو لحم بقري، وصلصة الفاصوليا والجبن بوريتو/صلصة بالحبوب الكاملة أو بيتزا بالجبن أو لفائف الديك الرومي بالشبيونلي من الحبوب الكاملة و فاصوليا تكساس رانشيرو بيانو ذرة كاملة الحبوب صلصة/كريمة حامضة فراولة طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة ساوث ويست فطيرة خبز الذرة/ فول فافا بالحبوب الكاملة شرائح التورتيللا صلصة/ فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز أو *أصبع جبن/ كوب زيادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و فول فافا عصير خضار 100% الجزر الصغير صلصة الرانش كوب فراولة موز حليب حسب الاختيار</p>	<p>-14- دجاج ومعكرونة روتني بالحبوب الكاملة في صلصة الفريديو عصا الخبز بالحبوب الكاملة والزبدة أو معكرونة بالخبز كامل الحبوب وجبنة عصا الخبز بالحبوب الكاملة والزبدة أو دجاج بالبقسماط محمر مافن الذرة بالحبوب الكاملة كوب زبدة أو قطع دجاج نباتي مافن الذرة معجون الزبدة أو غموس بيتزا بالحبوب الكاملة صلصة مارينارا -و- بركولي على البخار ذرة طرية شرائح كمثرى برتقال طازج حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة دجاج الكاجون مافن ذرة كبير بالخبز كامل الحبوب معجون الزبدة صلصة حسب الاختيار شرائح التورتيللا بالحبوب الكاملة شرائح تفاح طازج أناناس حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي مقرمشات بريتل أو *أصبع جبن/ كوب زيادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% سلطة خضروات مع مقبلات طماطم البندورة صلصة الرانش موز طازج علبة توت أزرق مجمد حليب حسب الاختيار و عصير خضار 100% فول فافا كوب خوخ برتقال حليب حسب الاختيار</p>	<p>-15- دجاج إيطالي ساخن كراة اللحم على شطيرة كاملة الحبوب أو هوت دوج على شطيرة كاملة الحبوب أو برايم جريلر فيجي برغر شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب أو دجاج راب سيزر بالخبز كامل الحبوب و بطاطس سايدويندر الجزر الصغير صلصة الرانش كنتشاب/ خردل طبق فواكه طازجة علبة توت أزرق مجمد حليب حسب الاختيار أو وجبات سريعة جاهزة للأخذ: سلطة دجاج ساوث ويست أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة/ الزبدة صلصة حسب الاختيار فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز أو *أصبع جبن/ كوب زيادي مافن توت أزرق بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% سلطة خضروات مع مقبلات طماطم البندورة صلصة الرانش موز طازج علبة توت أزرق مجمد حليب حسب الاختيار</p>	<p>-16- فطائر بالخبر كامل الحبوب +دجاج تيركي فطائر سحق أو عجة البيض بالجبنه كولبي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب أو أجنحة دجاج مع خبز كامل الحبوب أصابع زبدة/خبز كامل الحبوب أو غموس بيتزا بالحبوب الكاملة صلصة مارينارا -و- بطاطس ديلي مُحَمَّصَة جزر صغير طازج كنتشاب/شراب عصير فواكه 100% طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة الشيف لفاقة خبز كامل الحبوب/ الزبدة صلصة/ فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز أو *أصبع جبن/ كوب زيادي مافن صن رايز كبير بالحبوب الكاملة و عصير خضار 100% براعم بركولي طازج كوب أناناس حليب حسب الاختيار</p>	<p>-17- تاتشوس توتس بطاطس مع اختيار الإضافات اختيار من 1: + لحم تاكو أو لحوم التاكو النباتية اختيارات من: صلصة الجبن، الكريمة الحامضة، صلصة مع لفاقة خبز كامل الحبوب (2) و زبدة (2) أو فطيرة لحم بقري شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب شرائح طماطم، والخس المبشور كنتشاب/خردل توتس بطاطس أو عجة البيض والجبن مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب توتس بطاطس -و- خضروات مشكلة على البخار شرائح كمثرى طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة دجاج الكاجون لفاقات خبز كامل الحبوب (2) صلصة حارة/ مرق فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز أو *أصبع جبن/ كوب زيادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% الجزر الصغير كوب فراولة شرائح تفاح حليب حسب الاختيار</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 تخضع قائمة الوجبات للتغيير.

"تقدم هذه المؤسسة فريضًا متكافئة."

تكملة لقائمة وجبات الغذاء لطلاب المرحلة الثانوية لشهر أبريل

<p>-20- همبرغر لحم البقر شطيرة كاملة الحبوب خس مقطع إلى شرائح و مقبلات شرائح الطماطم أو برايم جريل نباتي بورغر على شطيرة كاملة الحبوب خس مقطع إلى شرائح و مقبلات شرائح الطماطم أو +لحم ديك رومي مفروم على شطيرة هوجي بالخبز كامل الحبوب أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي و سلطة خسروات مع مقبلات طماطم البندورة شرائح خيار طازج كاتشاب/خردل شرائح كمثرى طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة دجاج حلال أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة/ الزبدة صلصة/ فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربى مقرمشات بريتلز بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي قطع مافن الكرز و عصير خضار 100% سلطة خسروات مع مقبلات شرائح الخيار صلصة الرانش كوب فراولة موز حليب حسب الاختيار</p>	<p>-21- ووكبج تاكو: اختيار من +لحم تاكو -أو- فاهيتا الدجاج باللحم -أو- أساس نباتي بدل اللحم أو اللحم والموز الحلو بالحبوب الكاملة ايمباندا و فريتوس أوريجينال فاصولياء مقلمة مع الجبن جزر صغير طازج خس مفروم كوب صلصة/كريمة حامضة قطع الأناناس شرائح تفاح حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة ساوت ويست فول فافا/ شرائح التورتيللا فطيرة خبز الذرة بالحبوب الكاملة صلصة/ زبدة فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربى فرايتوز أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و فول فافا عصير خضار 100% الجزر الصغير صلصة الرانش أكواب الأناناس شرائح تفاح طازج حليب حسب الاختيار</p>	<p>-22- قطع دجاج بالقسماط كامل الحبوب وافل كامل الحبوب شراب أو قطع دجاج نباتي وافل كامل الحبوب شراب أو + لفائف الدجاج/الديك الرومي مع مقبلات خس وطماطم و سلطة خسروات مع مقبلات جزر مفروم براعم بروكولي طازج كتشاب/ صلصة شواء/ مايونيز شرائح تفاح طازج طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: لفافة عشاء بالخبر كامل الحبوب/ سلطة خسروات زبدة/ صلصة/ فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربى مقرمشات بريتلز بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي قطع مافن الكرز و عصير خضار 100% براعم بروكولي طازج صلصة الرانش شرائح تفاح كوب خوخ حليب حسب الاختيار</p>	<p>-23- معكرونة روتني بالحبوب الكاملة مع سباغيتي صوص وكرات لحم دجاج أصابع زبدة/خبز كامل الحبوب كبيرة أو معكرونة بالخبز كامل الحبوب وجبنة مع أصابع زبدة/خبز كامل الحبوب كبيرة أو كوبساديلا بشرائح الجبن مع خبز كامل الحبوب القشدة الحامضة والصلصة أو لحم الديك الرومي والجبن ساندويش خبز كامل الحبوب و سلطة خسروات مع مقبلات جزر مفروم طماطم عنبية طازجة صلصة شرائح كمثرى طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة دجاج أسبوية (مع برتقال مندرين على الجانب) أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة/ الزبدة صلصة فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربى مقرمشات بريتلز بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي قطع مافن الكرز و عصير خضار 100% سلطة خسروات مع مقبلات طماطم البندورة صلصة الرانش شرائح تفاح كوب خوخ حليب حسب الاختيار</p>	<p>-24- دجاج تيرياكي فوق أرز بني بالخبز كامل الحبوب أصبع خبز ميني بالحبوب الكاملة والزبدة أو قطع دجاج نباتي أرز بني بالخبز كامل الحبوب أصبع خبز ميني بالحبوب الكاملة والزبدة أو كوبساديلا بشرائح الجبن مع خبز كامل الحبوب صلصة / كريمة حامضة أو لفائف الديك الرومي بالشيبوتلي من الحبوب الكاملة -و- خسروات مقلمة بالبهار شرائح الفلفل الأحمر صلصة الرانش شرائح تفاح طازج طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة دجاج أسبوية (مع برتقال مندرين على الجانب) أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة/ الزبدة صلصة فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربى مقرمشات بريتلز بالحبوب الكاملة أو *أصبع جبن/ كوب زبادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و عصير خضار 100% سلطة خسروات مع وطماطم البندورة صلصة الرانش شرائح تفاح كوب خوخ حليب حسب الاختيار</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 الغذاء 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 فرصًا متكافئة."

تكملة لقائمة وجبات الغداء لطلاب المرحلة الثانوية لشهر أبريل

<p>-27- تاتشوس توتس بطاطس مع اختيار الإضافات اختيار من 1: + لحم تاكو أو لحوم التاكو النباتية اختيارات من: صلصة الجبن، الكريمة الحامضة، صلصة مع لفافة خبز كامل الحبوب (2) و زبدة (2) أو فطيرة لحم بقري شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب كاتشاب/خردل توتس بطاطس أو عجة البيض والجبن مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب توتس بطاطس</p> <p>-و- خضروات مشكلة على البخار شرائح كمثرى طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار</p> <p>أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة دجاج الكاجون لفافات خبز كامل الحبوب (2) صلصة حارة/ مرق فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار</p> <p>أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز</p> <p>أو *أصبع جبن/ كوب زيادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب</p> <p>و عصير خضار 100% الجزر الصغير كوب فراولة شرائح تفاح حليب حسب الاختيار</p>	<p>-28- لحم بيراسونال بالحبوب الكاملة بيتزا ايتز أو شريحة بيتزا بالجبن أو خبز كامل الحبوب + سحج تركي شريحة بيتزا أو بيتزا الجبن بالثوم والحبوب الكاملة أو عجة البيض بالجينة كولبي مافن صن رايز كبير بالحبوب الكاملة و مقالي بطاطس سكرية فاصولياء خضراء عصير فواكه 100% سلوشي مثلج كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار</p> <p>أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة الشيف لفافة خبز كامل الحبوب/ الزبدة صلصة/ فاكهة حسب الاختيار (مما سبق) حليب حسب الاختيار</p> <p>أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز</p> <p>أو *أصبع جبن/ كوب زيادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب</p> <p>و فول فافا عصير خضار 100% عصير فواكه 100% سلوشي مثلج كوب عصير التفاح حليب حسب الاختيار</p>	<p>-29- قطع دجاج حار بالبقسماط كامل الحبوب شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب أو قطع دجاج حلال بالبقسماط كامل الحبوب شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب أو قطع الفاصوليا الحارة على شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب أو جميع قطع همبرغر اللحم البقري شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب أو قطع الدجاج بالحبوب الكاملة مع أصابع خبز كامل الحبوب كبيرة و فاصوليا تكساس رانشيرو بيانو جزر صغير طازج خس مقطوع إلى شرائح و شرائح الطماطم كاتشاب/خردل مايونيز/ صلصة الشواء كوب فواكه التوت مشكلة طبق فواكه طازجة حليب حسب الاختيار</p> <p>أو سلطة جاهزة للأخذ: سلطة ساوث ويست فطيرة خبز الذرة/ فول فافا بالحبوب الكاملة شرائح التورتيللا صلصة/ فاكهة حسب الاختيار حليب حسب الاختيار</p> <p>أو أكياس وجبات سريعة جاهزة للأخذ: *أصبع جبن صغير كامل الحبوب بزبدة الفول السوداني مع المربي فرايتوز</p> <p>أو *أصبع جبن/ كوب زيادي مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب</p> <p>و فول فافا عصير خضار 100% الجزر الصغير صلصة الرانش كوب توت مشكل موز 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 فرضًا متكافئة."