

## قائمة وجبة الغداء مسبقة التغليف للمرحلة الثانوية

أبريل 2026

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
-3- عطلة الربيع	-2- عطلة الربيع	-1- عطلة الربيع		
-10- فطيرة دجاج متبللة شطيرة كاملة الحبوب مع خس مبشور/ شرائح مقليات طماطم مايونيز/ صلصة شواء أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي و سلطة خضروات روماني طماطم كرزية صلصة الرانش/ صلصة فرنسية كوب عصير التفاح كمشري 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 كوب أناناس تفاح طازج حليب حسب الاختيار	-8- +بيتزا بيبروني بلحم الديك الرومي شرائح كامل الحبوب أو شريحة بيتزا من خبز كامل الحبوب بالجبن و بازلاء على البخار بطاطس سمايلز كتشاب كوب فواكه تفاحة كاملة طازجة حليب حسب الاختيار	-7- ميني تشيز برجر بالحبوب الكاملة توبن باك أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي أو ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى كبير و فاصوليا نباتية مخبوزة عصير خضار 100% كاتشاب/خردل موز كوب توت مشكل حليب حسب الاختيار	-6- وجبة إفطار بدل وجبة الغداء: فطائر بالخبر كامل الحبوب مع فطائر سحج الدجاج أو عجة جبنة كولبي رغيف كامل الحبوب بالموز و عصير خضار 100% شراب/ كاتشاب كوب عصير التفاح برتقال طازج حليب حسب الاختيار
-17- غموس بيتزا بالحبوب الكاملة صلصة مارينارا أو +لحم ديك رومي مقعد ومشوي على الفحم شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب أو ساندويش كامل الحبوب زبدة الفول السوداني مع المربى و سلطة خضروات روماني مع مقليات جزر مفروم طماطم كرزية طازجة صلصة الرانش كوب كمثري موز حليب حسب الاختيار	-16- وجبة إفطار بدل وجبة الغداء: التوست الفرنسي بالخبز كامل الحبوب مع فطائر سحج الدجاج أو عجة جبنة كولبي مع مافن توت كبير بالخبز كامل الحبوب و بطاطس ديلي مُحَمَّصة عصير خضار 100% كوب عصير التفاح برتقال طازج حليب حسب الاختيار	-15- هوت دوج من لحم البقر على شطيرة هوت دوج كاملة الحبوب أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي أو حلال بالقسماط 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 كاتشاب/خردل كوب خوخ التوت الأزرق 100% سايد كيك حليب حسب الاختيار	-14- دجاج ألفريديو مع معكرونة روتني أو معكرونة بالخبز كامل الحبوب وجبنة و بركولي على البخار جزر صغير طازج صلصة الرانش أصابع خبز صغيرة بالحبوب الكاملة معجون الزبدة كمشري طازجة كوب فراولة حليب حسب الاختيار	-13- 4 إنشيلادا بالجبن كامل الحبوب مع صلصة أو كوبساديلا كون كويسو صغيرة مع خبز كامل الحبوب و فاصولياء مقلية مع الجبن أصابع الكرفس صلصة الرانش خس مفروم صلصة/كريمة حامضة كوب خوخ برتقال طازج 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 فرضًا متكافئة."

## قائمة وجبات الغذاء مسبقة التغليف للمرحلة الثانوية لشهر أبريل

<p>-20- جميع همبرغر اللحم البقري شطيرة همبرغر بالخبز كامل الحبوب خس مبشورة/ شرائح طماطم مقبلات ميدلي أو ساندوتش بالجبن المشوي و مقالي بطاطس سكرية متبلة عصير خضار 100% كتشاب/خردل كوب كمثرى تفاح طازج آيس كريم "لوكال" حليب حسب الاختيار</p>	<p>-21- تاكو الثلاثاء اختيار من: + لحم تركي تاكو أو لحوم نباتية بديلة أو كويساديللا صغيرة بشرائح الجبن مع خبز كامل الحبوب و فاصولياء مقلية مع الجبن أصابع الكرفس صلصة الرانش فريتوس اوريجينال خس مفروم ومقطع لشرائح طماطم صلصة/كريمة حامضة كوب فواكه شرائح تفاح حليب حسب الاختيار</p>	<p>-22- قطع دجاج بالقسماط 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 كوب عصير التفاح 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 خسروات روماني مع طماطم كرزية صلصة الرانش أو صلصة إيطالية شرائح خيار لغافة خبز كامل الحبوب والزبدة كوب خوخ التوت الأزرق 100% مجمد سايد كيك حليب حسب الاختيار</p>	<p>-24- 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 زبدة تفاح طازج كوب أناناس حليب حسب الاختيار</p>
<p>-27- قطع دجاج بالقسماط كامل الحبوب لغافة 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 تفاح طازج كوب أناناس حليب حسب الاختيار</p>	<p>-28- +شريحة بيتزا بيروني تركي بالحبوب الكاملة أو شريحة بيتزا من خبز كامل الحبوب بالجبن و بازلأ حلوة طرية بطاطس سمايلز كتشاب كوب فواكه طبق فواكه طازجة آيس كريم "لوكال" حليب حسب الاختيار</p>	<p>-29- ميني كورن دوجز بالدجاج أو ساندوتش كامل الحبوب بالجبن المشوي و سلطة خسروات روماني مع جزر مفروم طماطم كرزية صلصة الرانش/صلصة إيطالية كتشاب/خردل برتقال طازج كوب 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 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](https://mpsmke.com/nutrition) تخضع قائمة الوجبات للتغيير.  
"تقدم هذه المؤسسة فرياً متكافئة."