

# المطبخ المركزي لمرحلة الطفولة المبكرة

أكتوبر/تشرين الأول 2026

هل تعلم...



تفاح

تنتج بنسلفانيا من 400 إلى 500 مليون رطل من التفاح سنوياً. يُحصَد التفاح عادةً من يوليو/تموز حتى أكتوبر/تشرين الأول. يُعد التفاح مصدرًا رائعًا للألياف وفيتامين C!

## معلومات القائمة



جميع قوائم مرحلة الطفولة المبكرة خالية من لحم الخنزير والمكسرات والسمك والمحار.

يُرجى سؤال مدير الكافيتيريا أو الممرضة عن نموذج خطة الرعاية الطبية لتلبية الاحتياجات الغذائية الطبية.

يحتوي على سمك



خيارات نباتية متاحة يوميًا



يحتوي على لحم خنزير



حليب محلي خالي الدسم وبنسبة دسم 1%



خال من الغلوتين



فواكه وخضروات طازجة يوميًا



طعام حلال



تُلَبّي قوائمننا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)



قد تتغير أصناف القائمة

| الاثنين                                                                                                                                                                                               | الثلاثاء                                                                                                                                                                                                        | الأربعاء                                                                                                                                                                                               | الخميس                                                                                                                                                                                                               | الجمعة                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br><b>الإفطار</b><br>بارفيه فواكه وزبادي<br>8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>بيغل بالبيتزا من الحبوب الكاملة<br>قطع بروكلي مغطاة بالبقسماط<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب                           | 6<br><b>الإفطار</b><br>شريحة خبز إفطار من الحبوب الكاملة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>ساندويتش ديك رومي من الحبوب الكاملة<br>بطاطس على شكل وجوه مبتسمة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب       | 7<br><b>الإفطار</b><br>طاجن هاش براون بالبروكلي وجبن الشيدر<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>قطع خضروات من الحبوب الكاملة<br>فاصوليا مطبوخة بالصلصة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب     | 1<br><b>الإفطار</b><br>لحم بقرى وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>ساندويتش فيلي تشيز ستيك<br>خبز من الحبوب الكاملة<br>سلطة حمص<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب     | 2<br><b>الإفطار</b><br>مافن مانتيكادا من الحبوب الكاملة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>زلاية دجاج Potstickers من الحبوب الكاملة<br>بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب  |
| 12<br><b>الإفطار</b><br>أصابع توسست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن<br>8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>قطع بيتزا مقرمشة من الحبوب الكاملة<br>خضروات مشككة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب | 13<br><b>الإفطار</b><br>ساندويتش محشو بنقانق الديك الرومي والجبنة من الحبوب الكاملة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>قطع خضروات من الحبوب الكاملة<br>بروكلي مشوي<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب | 14<br><b>الإفطار</b><br>قطع بان كيك صغيرة بالفراولة من الحبوب الكاملة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>مكرونات بالجبنة من الحبوب الكاملة<br>بازلاء حلوة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب | 15<br><b>الإفطار</b><br>مافن بالكرز من الحبوب الكاملة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>وجبة تاكو سريعة<br>مع رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة<br>فاصوليا سوداء بالجبنة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب | 16<br><b>الإفطار</b><br>مافن مانتيكادا من الحبوب الكاملة<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب<br><b>الغداء</b><br>زلاية دجاج Potstickers من الحبوب الكاملة<br>بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم<br>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب |

|    |                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | <p><b>الإفطار</b></p> <p>وافل سناك بنكهة القيقب من الحبوب الكاملة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة<br/>قطع بروكلي مغطاة بالبقسمات<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> | 20 | <p><b>الإفطار</b></p> <p>قطعة بيض بثلاثة أنواع من الجبن<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>شرائح دجاج من الحبوب الكاملة<br/>قطع بطاطا حلوة صغيرة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p>                          | <p><b>يوم PA PREFERRED (يوم منتجات بنسلفانيا المفضلة)</b></p> <p>21</p> <p><b>الإفطار</b></p> <p>مربع توت أررق طازج مخبوز من الحبوب الكاملة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>بيروغي Fiesta من الحبوب الكاملة<br/>خس محلي مع جزر مبشور وصوص رانش منزلي التحضير<br/>½ كوب من المثلجات الإيطالية بالكرز الحامض و8 أونصات حليب</p> | 22                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>الإفطار</b></p> <p>لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>رافايولي من الحبوب الكاملة مع صوص وردي فاصوليا خضراء<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> | نصف يوم دراسي 23                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>الإفطار</b></p> <p>مافن مانتيكادا من الحبوب الكاملة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>دك رومي مع بطاطس مهروسة مع صلصة المرق<br/>خبز رول للعشاء من الحبوب الكاملة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 26 | <p><b>الإفطار</b></p> <p>بارفيه فواكه وزبادي<br/>8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>رافايولي مغطى بالبقسمات من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا<br/>فاصوليا خضراء<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p>                           | 27 | <p><b>الإفطار</b></p> <p>شريحة خبز إفطار من الحبوب الكاملة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>قطع أجنحة دجاج خالية من العظم غنية بالحبوب الكاملة<br/>قطع بطاطا حلوة صغيرة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>الإفطار</b></p> <p>طاجن هاش براون بالبروكلي وجبن الشيدر<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>كالزوني باللحم البقري والبيبروني من الحبوب الكاملة<br/>فاصوليا مطبوخة بصوص الباربيكيو<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> | 29                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>الإفطار</b></p> <p>نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>ساندويتش ديك رومي من الحبوب الكاملة<br/>بطاطس على شكل وجوه مبتسمة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> | 30 الهالوين                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>الإفطار</b></p> <p>حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> <p><b>الغداء</b></p> <p>دجاج ترياكي بصوص الباربيكيو<br/>أرز من الحبوب الكاملة<br/>بروكلي مشوي<br/>بارفيه فطيرة اليقطين<br/>½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب</p> |