إفطار مطبخ الموقع

أكتوبر/تشرين الأول '26

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
			1 **الطبق الرئيسي** نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة	2 **الطبق الرئيسي** قطع توست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن
5 **الطبق الرئيسي** رول مموج بالتوت العليق من الحبوب الكاملة	6 **الطبق الرئيسي** دونات طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة	7 **الطبق الرئيسي** ساندويتش إفطار محشو من الحبوب الكاملة	8 **الطبق الرئيسي** لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة	**نصف يوم دراسي** 9 **الطبق الرئيسي** اختيار المدير
12 **الطبق الرئيسي** قطع إفطار صغيرة من الحبوب الكاملة	13 **الطبق الرئيسي** مربعات البرتقال والتوت البري الطازجة المخبوزة من الحبوب الكاملة	14 **الطبق الرئيسي** قطع بيتزا للتغميس من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا	15 **الطبق الرئيسي** نقانق الدجاج بعجينة الذرة من الحبوب الكاملة	16
19 **الطبق الرئيسي** حبوب إفطار وزبادي من الحبوب الكاملة	20 **الطبق الرئيسي** سكونز طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة	21 **الطبق الرئيسي** أومليت في خبز تورتيلا من الحبوب الكاملة	22 **الطبق الرئيسي** نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة	**نصف يوم دراسي** 23 **الطبق الرئيسي** قطع توست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن
26 **الطبق الرئيسي** رول مموج بالتوت العليق من الحبوب الكاملة	27 **الطبق الرئيسي** دونات طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة	28 **الطبق الرئيسي** ساندويتش إفطار محشو من الحبوب الكاملة	29 **الطبق الرئيسي** لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة	30 **الطبق الرئيسي** اختيار المدير

خيارات الفاكهة اليومية

خيارات الفاكهة في الإفطار والغداء موسمية وقد تشمل:

فاكهة كاملة طازجة: تفاح، وبرتقال، وكمثرى، ومندرين، وموز، وسلطات فواكه، وفواكه ذات نوى

أكواب فاكهة مقطعة مكعبات: كمثرى، وخوخ، ومانجو، وبرتقال منذْرين، وقطع أناناس صغيرة، وخوخ بالقرفة، وتفاح مقطع مكعبات بالقرفة، وفاكهة استوائية مشكلة، وكمثرى استوائية

فاكهة مجففة: زبيب، وتوت بري مجفف، وفاكهة مشكلة

صوص تفاح: نكهات سادة وبطعم الفواكه

أطباق جانبية للإفطار

رغيف مافن صغير Cheerios

بيغل Cheerios بالتفاح والقرفة من الحبوب الكاملة

جرانولا بالقرفة و Lucky Charms

أكواب زبادي و Blueberry Chex

Froot Loop وافل Cinnamon Toast Crunch

كوب صلصة سالسا وبار إفطار

خيارات نباتية متاحة يوميًا

حليب محلي خالي الدسم وحليب بنسبة دسم 1%

فواكه وخضروات طازجة يوميًا

يحتوي على سمك

يحتوي على لحم خنزير

خال من الغلوتين

طعام حلال

تلبّي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)

قد تتغير أصناف القائمة.

غداء مطبخ الموقع

أكتوبر/تشرين الأول ‘26

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
			1 **الطبق الرئيسي** هوت دوغ بالديك الرومي **اختيارات الأطباق الجانبية** في خبز من الحبوب الكاملة أو خالٍ من الغلوتين بطاطس مقلية مموجة	2 **الطبق الرئيسي** مقرمش ذهبي من الحبوب الكاملة ساندويتش سمك من الحبوب الكاملة **اختيارات الأطباق الجانبية** كرات ذرة حلوة مقلية من الحبوب الكاملة خضروات طازجة مع صوص الرانش مشروب مثلج من عصير فاكهة بنسبة 100%
5 **الطبق الرئيسي** أصابع موزاريلا من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا **اختيارات الأطباق الجانبية** قطع بروكلي مغطاة بالبقسماط	6 **الطبق الرئيسي** وجبة تاكو سريعة مع رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة **اختيارات الأطباق الجانبية** فاصوليا سوداء بالجبن صلصة سالسا	7 **الطبق الرئيسي** مشوي على اللهب برغر لحم بقري **اختيارات الأطباق الجانبية** في خبز من الحبوب الكاملة أو خالٍ من الغلوتين بطاطس مقلية مموجة	8 **الطبق الرئيسي** وافل Sunrise من الحبوب الكاملة **اختيارات الأطباق الجانبية** قطع بطاطا حلوة صغيرة	نصف يوم دراسي 9 **الطبق الرئيسي** يوم بيتزا من الحبوب الكاملة! **اختيارات الأطباق الجانبية** سلطة خيار مشروب مثلج من عصير فاكهة بنسبة 100%
12 **الطبق الرئيسي** فطيرة بيتزا Pizzaboli من الحبوب الكاملة و صوص المارينارا **اختيارات الأطباق الجانبية** فاصوليا خضراء	13 **الطبق الرئيسي** دجاج جنرال تسو أرز بالكزبرة والليمون **اختيارات الأطباق الجانبية** بروكلي بصوص الصويا والثوم	14 **الطبق الرئيسي** كاساديا باللحم البقري في تورتيلا من الحبوب الكاملة **اختيارات الأطباق الجانبية** ذرة مشوية كوب صلصة سالسا	15 **الطبق الرئيسي** رافيولي بالجبن غني بالحبوب الكاملة في صوص وردي **اختيارات الأطباق الجانبية** خضروات طازجة مع صوص الرانش	16
19 **الطبق الرئيسي** ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة **اختيارات الأطباق الجانبية** فاصوليا خضراء	20 **الطبق الرئيسي** شرائح دجاج مع وافل من الحبوب الكاملة **اختيارات الأطباق الجانبية** بطاطس Wavelength المقلية	يوم PA Preferred 21 **الطبق الرئيسي** بيروغي Fiesta **اختيارات الأطباق الجانبية** خس أخضر ورقي محلي وطماطم عنبية مع صوص رانش منزلي التحضير مثلجات إيطالية بالكرز الحامض	22 **الطبق الرئيسي** طبق دجاج بالشيبوتلي **اختيارات الأطباق الجانبية** ذرة مشوية أرز بالكزبرة والليمون	نصف يوم دراسي 23 **الطبق الرئيسي** بيتزا بيبروني على طريقة ديترويت **اختيارات الأطباق الجانبية** سلطة حمص مشروب مثلج من عصير فاكهة بنسبة 100%
26 **الطبق الرئيسي** مكرونة بالجبن من الحبوب الكاملة **اختيارات الأطباق الجانبية** خضروات مشكلة	27 **الطبق الرئيسي** مشوي على اللهب برغر لحم بقري **اختيارات الأطباق الجانبية** في خبز من الحبوب الكاملة أو خالٍ من الغلوتين فاصوليا مطبوخة بصوص الباربكيو	28 **الطبق الرئيسي** قطع بيتزا محشوة من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا **اختيارات الأطباق الجانبية** قطع بطاطا حلوة صغيرة	29 **الطبق الرئيسي** قطع أجنحة دجاج خالية من العظم **اختيارات الأطباق الجانبية** بطاطس مهروسة مع صلصة المرق	الهالوين 30 **الطبق الرئيسي** زلابية دجاج Potstickers **اختيارات الأطباق الجانبية** بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم بارفيه فطيرة اليقطين مشروب مثلج من عصير فاكهة بنسبة 100%
أطباق رئيسية بديلة كاساديا بالجبن	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومربى أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربى (WoWich)	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش جبن محمص ساندويتش ديلي طازج	أطباق رئيسية بديلة سلطة طازجة قطع دجاج نباتية Morningstar	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومربى أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربى (WoWich)

هل تعلم...

21 أكتوبر/تشرين الأول هو يوم PA Preferred! ستمتلئ صواني الغداء بأطعمة مصنوعة هنا في بنسلفانيا. ابحث عن رمز PA Preferred في متجرك المحلي — فهذه طريقة ممتعة لدعم مزارعينا والأطعمة الشهية التي يزرعونها!

محصول الشهر

التفاح

تنتج بنسلفانيا من 400 إلى 500 مليون رطل من التفاح سنويًا. يُحصد التفاح عادةً من يوليو/تموز حتى أكتوبر/تشرين الأول. يُعد التفاح مصدرًا رائعًا للألياف وفيتامين C! نقدم تفاحًا محليًا طوال الشهر!

- خيارات نباتية متاحة يوميًا
- حليب محلي خالي الدسم وحليب بنسبة دسم 1%
- فواكه وخضروات طازجة يوميًا
- يحتوي على سمك
- يحتوي على لحم خنزير
- خال من الغلوتين
- طعام حلال

تلبّي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)

قد تتغير أصناف القائمة.