

تشرين الأول/أكتوبر 2026

مديرية التعليم في مدينة روتشستر، قائمة الإفطار للمدارس الابتدائية (BIC)

BREAKFAST

Monday الاثنين

Tuesday الثلاثاء

Wednesday الأربعاء

Thursday الخميس

Friday الجمعة

5 بار رقائق الشوكولاتة والموز (v)

6 حبوب الإفطار المقرمشة بنكهة القرفة
تايجر بايتس (بسكويت مقرمش) (v)

7 حبوب الأرز (تشيكس) بالقرفة (VG)
مقرمشات سمكة جولدفيش العملاقة بنكهة القرفة (VG)

8 حبوب الإفطار المغطاة بالسكر (VG)
بسكويت جراهام المقرمش بالعسل (v)

9 وجبة إفطار متنوعة: حبوب إفطار،
بار جرانولا، بسكويت مقرمش (v)

12 يوم الشعوب الأصلية
(جميع المرافق مغلقة)

13 حبوب الإفطار الذهبية (جراهام) (VG)
تايجر بايتس (بسكويت مقرمش) (v)

14 حبوب الشوفان بالعسل (v)
مقرمشات سمكة جولدفيش العملاقة بنكهة القرفة (VG)

15 حبوب الإفطار تشيريوس بنكهة التفاح والقرفة (VG)
بسكويت جراهام المقرمش بالعسل (v)

16 زبادي/لبن بالفانيليا
التوت و الرمان
بار جرانولا

19 بار التفاح المغذي

20 حبوب الإفطار المقرمشة بنكهة القرفة (VG)
تايجر بايتس (بسكويت مقرمش) (v)

21 حبوب الإفطار تشيريوس بنكهة التفاح والقرفة (VG)
مقرمشات سمكة جولدفيش العملاقة بنكهة القرفة (VG)

22 حبوب الشوفان بالعسل (v)
بسكويت جراهام المقرمش بالعسل (v)

23 وجبة إفطار متنوعة: حبوب إفطار،
بار جرانولا، بسكويت مقرمش (v)

26 بار الشوفان بالتفاح والقرفة (v)

27 حبوب الإفطار الذهبية (جراهام) (VG)
تايجر بايتس (بسكويت مقرمش) (v)

28 حبوب الإفطار المغطاة بالسكر
مقرمشات سمكة جولدفيش العملاقة بنكهة القرفة (VG)

29 حبوب الأرز (تشيكس) بالقرفة (VG)
بسكويت جراهام المقرمش (v)
بالعسل

30 خبز البيجل الصغير بالفراولة

الأصناف المتاحة يوميا:

الخيارات من: الحليب: حليب خالي الدسم، حليب 1% دسم، حليب خالي الدسم بالشوكولاتة،

شطيرة زبدة الحمص والمربي.
الفاكهة.

(v) نباتي. طعام لا يحتوي على اللحم، ولكنه قد يحتوي على منتجات الألبان والبيض.
(VG) نباتي بالكامل. طعام لا يحتوي على المنتجات الحيوانية.