

تشرين الأول/أكتوبر 2026

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



Monday الاثنين

Tuesday الثلاثاء

Wednesday الأربعاء

Thursday الخميس

Friday الجمعة



5 حبوب الإفطار المقرمشة بنكهة القرفة (VG)
تايجر بايتس (بسكويت مقرمش)
(V)

6 وافل بالقيقب (المبيل) مع شطيرة
سجق الدجاج

7 خبز مع لحم الديك الرومي،
السجق، الجبن والبيض

8 أعواد الخبز المحمص (التوست
الفرنسي) (V)

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

12 يوم الشعوب الأصلية
(جميع المرافق مغلقة)

13 بيتزا الفطور

14 خبز البيجل مع كريمة الجبنة
والمربي

15 وافل إيجو فروت لوب (V)

16 زبادي/البن بالفانيليا
التوت والمان
بار جرانولا

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

20 خبز البيجل بالبيض وسجق الديك
الرومي

21 توست القرفة المقرمش
بار محشي (V)

22 وجبة خفيفة مكونة من الوافل
بالزبدة والمبيل (القيقب) (V)

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

26 حبوب الشوفان بالعلس
(V) بسكويت جراهام المقرمش بالعلس
(V)

27 وجبة إفطار مكونة من سجق الديك
الرومي، البيض والجبنة

28 خبز البسكويت المحشو بالبيض
والجبن

29 فطائر بان كيك صغيرة بالتوت
الأزرق (V)

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.