

د ماشومتوب د لومړنۍ دورې لپاره د ښوونځي د انگر کافېټريا

نومبر 26'

ايا پوهيرئ...

د مهربانۍ نړيواله ورځ مو مبارک شه! د نومبر په 13مه، موږ دا نظر نمانځو چې کرم خواږه او مهربان زړه يو بل بشپړوي. نن يوه شېبه د چا لپاره موسکا وکړئ، د بل چا لپاره دروازه پرانيستې ونيسئ، يا له داسې چا مننه وکړئ چې يوې مهربانې خبرې ته اړتيا لري. مهرباني له يوه کس څخه بل ته خپرېږي، او له غرمۍ سره لا خوندوره کيږي. له موږ سره د Rosati ايټالوي "مهربانې" یخنۍ يوه پياله وخورئ او د ښوونځي په خوندي کې د لا ډېرې مينې په خپرولو کې مرسته وکړئ!

د خوړو د لړليک معلومات



د ماشومتوب د لومړنۍ دورې د خوړو ټول لړليکونه د خوک له غوښې، مغز لرونکو مېوو، کبانو او صدف لرونکو سمندري ژوو څخه پاک دي.

د طبي اړتياوو له مخې د خوړو د برابرولو لپاره، مهرباني وکړئ د خپل کافېټريا له مدير يا نرس څخه د طبي پاملرنې د پلان فورمه وغواړئ.



کبان پکې شته



د خوک غوښه پکې



له کلوتين پرته



حلال خواږه



هره ورځ بې غوښې خواږه هم شته



ځايي بې غوړو شېډې او د 1% غوړو شېډې



هره ورځ تازه مېوې او سبزي

زموږ د خوړو لېستونه د امريکا د کرنې وزارت (USDA) شرايط پوره کوي



د خوړو په لړليک کې شامل توکي ښايي بدلون ومومي

دوشنبه	سهشنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
ناری په بشپړو غلو بډايه د سټراپيري پانکيک وړې پرسېدلې ټوټې 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس د اناناس وړې ټوټې غرمۍ د بشپړو غلو پر فرانسوي دودۍ پېزا د Wavelength سره شوي کچالو 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک	ناری په بشپړو غلو بډايه د ناري د دودۍ يوه ټوټه 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو غرمۍ په بشپړو غلو بډايه ناچور له په تنور کې برشته شوي چرک او پنير سره لويږيا په فيستا سک 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس ماندارين نارنج	ناری په بشپړو غلو بډايه بېگل او کرېمي پنير 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 3 اونس د منو ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډايه د غوا د غوښې له پېږونې سره کالزوني د لويږيا او سيزيو Cowboy Caviar سلاد 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس د منو ساس	ناری په بشپړو غلو بډايه د کيلاس مافين 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک غرمۍ چرک له الفريډو ساس او د بشپړو غلو مکروني سره بروکلي 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو	ناری مستې يا په بشپړو غلو بډايه ډول ډول سيريال 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس د اناناس وړې ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډايه فيلي چيزسټيک موچ لرونکې سره شوي کچالو 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس د اناناس وړې ټوټې
ناری په بشپړو غلو بډايه د مېبل په خوند د سپکو خورو وافل 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس د اناناس وړې ټوټې غرمۍ د بشپړو غلو د پېزا کرچکې ټوټې د Wavelength سره شوي کچالو 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک	ناری په بشپړو غلو بډايه مانتېکاډا مافين 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو غرمۍ د فيل مرغ د غوښې ټاکو د بشپړو غلو تورټيلا چېس د سالسا ساس يوه پياله او تور لويږيا 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس ماندارين نارنج	ناری په بشپړو غلو بډايه د فيل مرغ ساسچ او پنير ډک شوي سانډويچ 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 3 اونس د منو ټوټې غرمۍ په لمبو کباب شوي د غوا د غوښې ټکۍ په بشپړو غلو بډايه يا GF دودۍ کې څپې لرونکې سره شوي کچالو 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس د منو ساس	ناری د غوا غوښه او پنير د بشپړو غلو پر بېگل دودۍ 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک غرمۍ د فيل مرغ د غوښې ټوټې میده شوي کچالو او د غوښې شوروا ساس د بشپړو غلو د ماښامنۍ وړې دودۍ د خوړو کچالو پارفي 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو	نیمه ورځ ناری د هکۍ يوه وره مری له 3 ډوله پنير سره 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس ماندارين نارنج غرمۍ په بشپړو غلو بډايه د فيل مرغ سانډويچ په بشپړو غلو بډايه د حيواناتو په بڼه بسکټونه او د براونې په خوند محص 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 پياله مېوه
ناری په بشپړو غلو بډايه د سټراپيري پانکيک وړې پرسېدلې ټوټې 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس د اناناس وړې ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډايه پېزابولي او مارينارا ساس شنې لويږيا 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک	ناری تازه پخې شوي په بشپړو غلو بډايه د نارنج او گربنېري مربع شکله شيرينۍ 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو غرمۍ په تنور کې برشته شوي چرک د سوي او هورې په ساس کې، پر بشپړو غلو بډايه ورېجو بروکلي د سوي او هورې له ساس سره 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس ماندارين نارنج	ناری په بشپړو غلو بډايه بېگل او کرېمي پنير 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 3 اونس د منو ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډايه د غوا د غوښې کېسادي کباب شوي جوار 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس د منو ساس	ناری په بشپړو غلو بډايه د کيلاس مافين 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک غرمۍ چرک له الفريډو ساس او د بشپړو غلو مکروني سره بروکلي 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو	نیمه ورځ ناری د هکۍ يوه وره مری له 3 ډوله پنير سره 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس ماندارين نارنج غرمۍ په بشپړو غلو بډايه د فيل مرغ سانډويچ په بشپړو غلو بډايه د حيواناتو په بڼه بسکټونه او د براونې په خوند محص 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 پياله مېوه
ناری په بشپړو غلو بډايه د مېبل په خوند د سپکو خورو وافل 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 4 اونس د اناناس وړې ټوټې غرمۍ د بشپړو غلو بډايه Morningstar سانډويچ او شنې لويږيا 8 اونس شېډې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک				