

د ماشومتوب د لومړنۍ دورې لپاره د ځای پخلنځی

نومبر 26'

ایا پوهیږئ...

د مهربانۍ نړیواله ورځ مو مبارک شه! د نومبر په 13مه، موږ دا نظر نمانځو چې کرم خواړه او مهربان زړه یو بل بشپړوي. نن یوه شېبه د چا لپاره موسکا وکړئ، د بل چا لپاره دروازه پرانیستې ونیسئ، یا له داسې چا مننه وکړئ چې یوې مهربانې خبرې ته اړتیا لري. مهرباني له یوه کس څخه بل ته خپرېږي، او له غرمۍ سره لا خوندوره کیږي. له موږ سره د Rosati ایټالوي "مهربانې" یخنۍ یوه پیاله وخورئ او د ښوونځي په خوندي کې د لا ډېرې مینې په خپرولو کې مرسته وکړئ!



د خوړو د لړلیک معلومات

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

د طبي اړتیاوو له مخې د خوړو د برابرولو لپاره، مهرباني وکړئ د خپل کافېټريا له مدیر یا نرس څخه د طبي پاملرنې د پلان فورمه وغواړئ.



کبان پکې شته



د خوک غوښه پکې



له کلوتین پرته



حلال خواړه



هره ورځ بې غوښې خواړه هم شته



ځایي بې غوړو شیدې او د 1% غوړو شیدې



هره ورځ تازه مېوې او سبزي

زموږ د خوړو لېستونه د امریکا د کرنې وزارت (USDA) شرایط پوره کوي



د خوړو په لړلیک کې شامل توکي ښايي بدلون ومومي

دوشنبه	سهشنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
ناری په بشپړو غلو بډایه د سټراپېري پانکیک وړې پرسېدلې ټوټې 8 اونس شیدې 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 شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک	ناری په بشپړو غلو بډایه د ناري د دودۍ یوه ټوټه 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو غرمۍ په بشپړو غلو بډایه ناچور له په تنور کې برشته شوي چرک او پنیر سره لوییا په فیستا سک 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس ماندارین نارنج	ناری په بشپړو غلو بډایه بېگل او کریمي پنیر 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 3 اونس د منو ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه د غوا د غوښې له پېپروني سره کالزوني د لوییا او سبزي Cowboy Caviar سلاد 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس د منو ساس	ناری په بشپړو غلو بډایه د کیلاس مافین 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک غرمۍ چرک له الفریډو ساس او د بشپړو غلو مکروني سره بروکلي 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو	ناری مستې یا په بشپړو غلو بډایه ډول ډول سیریا 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس د اناناس وړې ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه فېلي چیزسټیک موچ لرونکې سره شوي کچالو 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس د اناناس وړې ټوټې
ناری په بشپړو غلو بډایه د مېبل په خوند د سپکو خورو وافل 8 اونس شیدې 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 شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک	ناری په بشپړو غلو بډایه مانتېکاډا مافین 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو غرمۍ د فیل مرغ د غوښې ټاکو د بشپړو غلو تورټیلا چېس د سالسا ساس یوه پیاله او تور لوییا 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس ماندارین نارنج	ناری په بشپړو غلو بډایه د فیل مرغ ساسچ او پنیر ډک شوي سانډویچ 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 3 اونس د منو ټوټې غرمۍ په لمبو کباب شوي د غوا د غوښې ټکی په بشپړو غلو بډایه یا GF دودۍ کې څپې لرونکې سره شوي کچالو 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس د منو ساس	ناری د غوا غوښه او پنیر د بشپړو غلو پر بېگل دودۍ 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک غرمۍ د فیل 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 شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو	نیمه ورځ ناری د هکۍ یوه وره مری له 3 ډوله پنیر سره 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس ماندارین نارنج غرمۍ په بشپړو غلو بډایه د فیل مرغ سانډویچ په بشپړو غلو بډایه د حیواناتو په بڼه بسکټونه او د براونې په خوند محص 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او ½ پیاله مېوه
ناری په بشپړو غلو بډایه د سټراپېري پانکیک وړې پرسېدلې ټوټې 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس د اناناس وړې ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه پېزابولي او مارینارا ساس شنې لوییا 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک	ناری تازه پخې شوي په بشپړو غلو بډایه د نارنج او کرنبېرې مربع شکه شیرینی 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس په مکعبونو پرې شوي شفتالو غرمۍ په تنور کې برشته شوي چرک د سویا او هورې په ساس کې، پر بشپړو غلو بډایه ورېجو بروکلي د سویا او هورې له ساس سره 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس ماندارین نارنج	ناری په بشپړو غلو بډایه بېگل او کریمي پنیر 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 3 اونس د منو ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه د غوا د غوښې کېسادی کباب شوي جوار 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس د منو ساس		
ناری په بشپړو غلو بډایه د مېبل په خوند د سپکو خورو وافل 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 4 اونس د اناناس وړې ټوټې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه د Morningstar سانډویچ او شنې لوییا 8 اونس شیدې له 1% غوړ سره او 2 اونس په مکعبونو پرې شوي ناک				