

د ماشومتوب د لومړنۍ دورې لپاره مرکزي 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 کيږي. 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 شېډې او د 1% غوړو شېډې



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
2 ناری د مېوو او مستو پارفې 8 اونس شیدې غرمۍ د بشپړو غلو Pizzaboli پیرا ډکه دودۍ د بروکلي ټوټې د دودۍ په میده پوښ کې ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	3 ناری د هګۍ یوه وره مری له 3 ډوله پنیر سره ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د چرک سانډویچ د بشپړو غلو په دودۍ کې خواړه جوار ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	4 ناری هاش براون له بروکلي او چنډر پنیر سره په تنور کې پخ شوی ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه د سبزیو ناکټس د موسکيو مخونو په بڼه کچالو د جوارو د خمیر سره شوي کولۍ ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	5 ناری د چرک ساسج پر ځایي په بشپړو غلو بډایه ټاو راتاو د دارچیني دودۍ ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د ټاکو چنګ خوراک له په بشپړو غلو بډایه د بشپړو غلو د ټورټیلا چپس سره ټورټی لوبیا له پنیر سره ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	6 ناری په بشپړو غلو بډایه ډول ډول سیريال ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ چرک له الفریډو ساس او د بشپړو غلو مګرونی سره په وړو مکعبونو پرې شوي کازرې ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې
9 ناری په بشپړو غلو بډایه د مېل په خوند د سپکو ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه، په دودۍ میده پوښل شوي راویولي د شنو لوبیاوو ګډ خوراک ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	10 ناری د هګۍ یوه وره مری له 3 ډوله پنیر سره ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د چرک سانډویچ د بشپړو غلو په دودۍ کې خواړه جوار ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	11	12 ناری د غوا غوښه او پنیر د بشپړو غلو پر بېکل دودۍ ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د فېلي پنیر او غوښې سانډویچ په بشپړو غلو بډایه ګرځه دودۍ د نخودو سلاد ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	13 ناری په بشپړو غلو بډایه ماتنیکادا ماغین ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د بشپړو غلو د چرک ډکې Potstickers خمیري ټوټې کباب شوي بروکلي د سویا او هورې له ساس سره د Rosati Nice ایټالوي یخنۍ پیاله ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې
16 ناری د چرک ساسج پر ځایي په بشپړو غلو بډایه ټاو راتاو د دارچیني دودۍ ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د بشپړو غلو د پیزا بېکل دودۍ د بروکلي ټوټې د دودۍ په میده پوښ کې ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	17 ناری په بشپړو غلو بډایه د ناري د دودۍ یوه ټوټه ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه د فیل مرغ سانډویچ د موسکيو مخونو په بڼه کچالو ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	18 ناری په تنور کې پخ شوی هاش براون له بروکلي او چنډر پنیر سره ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه واره چیزبرګر سانډویچونه له ګڼو اضافي توکو سره په بارنیکو ساس کې پاخته شوي لوبیا ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	19 ناری د مېوو او مستو پارفې 8 اونس شیدې غرمۍ د فیل مرغ د غوښې ټوټې له میده شوي کچالو او د غوښې شوروا ساس د بشپړو غلو د ماښامۍ وړې دودۍ د خوړو کچالو پارفې ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	20 ناری په بشپړو غلو بډایه ډول ډول سیريال ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د ناچوز لپاره د سویل لوېدیځ په سېک ډیپ ساس د بشپړو غلو ټورټیلا چپس د لوبیا او سبزیو Cowboy Caviar سلاد ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې
23 ناری په بشپړو غلو بډایه د فرانسوي ټوسټ اوږدې ټوټې او د منو کرم کمیوت 8 اونس شیدې غرمۍ د بشپړو غلو د پیزا کرچکې ټوټې ګډې سبزي ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	24 ناری په بشپړو غلو بډایه سانډویچ چې د فیل مرغ له ساسج او پنیر څخه ډک شوی وي ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ په بشپړو غلو بډایه د سبزیو ناکټس کباب شوي بروکلي ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	25 ناری په بشپړو غلو بډایه د سټرابېري پانکېک وړې پرسېدلې ټوټې ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د بشپړو غلو مګرونی له پنیر سره خواړه نخود ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې	26	27
30 ناری په بشپړو غلو بډایه د مېل په خوند د سپکو خورو وافل ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې غرمۍ د بشپړو غلو د Morningstar سانډویچ د بروکلي ټوټې د دودۍ په میده پوښ کې ½ پیاله مېوه او 8 اونس شیدې				