

إفطار المطبخ المركزي

نوفمبر 26

خيارات الفاكهة اليومية

خيارات الفاكهة في الإفطار والغداء موسمية وقد تشمل:

فاكهة كاملة طازجة: تفاح، وبرتقال، وكشمري، ومندرين، وموز، وسلطات فواكه، وفواكه ذات نوى
أكواب فاكهة مقطعة مكعبات: كشمري، وخوخ، ومانجو، وبرتقال مندرين، وقطع أناناس صغيرة، وخوخ بالقرفة، وتفااح مقطع مكعبات بالقرفة، وفاكهة استوائية مشكلة، وكشمري استوائية
فاكهة مجففة: زبيب، وتوت بري مجفف، وفاكهة مشكلة
صوص تفاح: نكهات سادة ويطعم الفواكه

أطباق جانبية للإفطار

رغيف مافن صغير  Cheerios
بيغل  Cheerios بالتفاح والقرفة من الحبوب الكاملة
جرانولا بالقرفة  و  Lucky Charms
أكواب زبادي  و  Blueberry Chex
مقرمشات توست بالقرفة وافل Froot Loop
كوب صلصة سالسا وبار إفطار

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
2 الطبق الرئيسي أصابع توست فرنسي مشوية من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن	3	4 الطبق الرئيسي نقانق الدجاج بعجينة الذرة مع شراب القيقب من الحبوب الكاملة	5 الطبق الرئيسي رول مموج بالتوت العليق من الحبوب الكاملة	6 الطبق الرئيسي أومليت في خبز تورتيلا من الحبوب الكاملة
9 الطبق الرئيسي وافل Snack'n من الحبوب الكاملة	10 الطبق الرئيسي قطع بيض مع قطعة نقانق دجاج	11	12 الطبق الرئيسي لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة	13 الطبق الرئيسي فطيرة توت مشكل وكريمة من الحبوب الكاملة
16 الطبق الرئيسي نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة	17 الطبق الرئيسي قطع بيتزا للتغميس من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا	18 الطبق الرئيسي طاجن هاش براون بالبروكلي وجبن الشيدر	19 الطبق الرئيسي بارفيه فواكه وزبادي	20 الطبق الرئيسي قطع إفطار صغيرة من الحبوب الكاملة
23 الطبق الرئيسي أصابع توست فرنسي مشوية من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن	24 الطبق الرئيسي ساندويتش إفطار محشو من الحبوب الكاملة	25 الطبق الرئيسي نقانق الدجاج بعجينة الذرة مع شراب القيقب من الحبوب الكاملة	26	27
30 الطبق الرئيسي وافل Snack'n من الحبوب الكاملة				

يحتوي على سمك  خيارات نباتية متاحة يوميًا 
يحتوي على لحم خنزير  حليب محلي خالي الدسم وينسبة دسم 1% 
خال من الغلوتين  فواكه وخضروات طازجة يوميًا 
طعام حلال 

تلتبي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)
قد تتغير أصناف القائمة.



غداء المطبخ المركزي

نوفمبر '26

هل تعلم...

كل عام وأنتم بخير بمناسبة اليوم العالمي للطف! في 13 نوفمبر، نحتفي بفكرة أن الوجبة الدافئة والقلب الدافئ يكمل أحدهما الآخر. خصصوا لحظة اليوم لترسموا ابتسامة على وجوه الآخرين، أو تمسكوا الباب مفتوحًا لمن خلفكم، أو تشكروا شخصًا يحتاج إلى كلمة طيبة. اللطف ينتقل من شخص إلى آخر، ويزداد حلاوة مع وجبة الغداء. شاركونا كويتًا من مثلجات Rosati الإيطالية "للطيفة"، وساعدوا في نشر مزيد من الدفء في الكافيتيريا!

محصول الشهر

القرع الشتوي

بخلاف القرع الصيفي الذي يُقطف قبل نضجه، يُقطف القرع الشتوي بعد اكتمال نضجه ونمو بذوره. القرع من أقدم المحاصيل المعروفة، إذ يعود تاريخه إلى 10,000 عام بحسب بعض التقديرات! وهو مصدر غني بفيتامين C وفيتامين A.

خيارات نباتية متاحة يوميًا

يحتوي على لحم خنزير

خال من الغلوتين

طعام حلال

يحتوي على سمك

حليب محلي خالي الدسم وبنسبة دسم 1%

فواكه وخضروات طازجة يوميًا

HALAL

تُلَبّي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)

قد تتغير أصناف القائمة.

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
2 الطبق الرئيسي فطيرة بيتزا Pizzaboli من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية قطع بروكلي مغطاة باليقسماط	3 الطبق الرئيسي ساندويتش دجاج بخبز من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية بطاطس على شكل وجوه مبتسمة كرات عجينة الذرة المقلية	4 الطبق الرئيسي ساندويتش سمك بخبز من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا سوداء بالجبين كوب صلصة سالسا	5 الطبق الرئيسي وجبة تاكو سريعة مع رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا سوداء بالجبين كوب صلصة سالسا	6 الطبق الرئيسي دجاج ألفريدو مع مكرونة من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية جزر مقطع مكعبات خبز رول للعشاء من الحبوب الكاملة
9 الطبق الرئيسي أصابع موزاريلا مغطاة باليقسماط من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية مزيج الفاصوليا الخضراء	10 الطبق الرئيسي ساندويتش دجاج بخبز من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية ذرة حلوة	11 الطبق الرئيسي ساندويتش فيلي تشيز ستيك اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الحبوب الكاملة أو خال من الغلوتين سلطة حمص	12 الطبق الرئيسي ساندويتش فيلي تشيز ستيك اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الحبوب الكاملة أو خال من الغلوتين سلطة حمص	13 اليوم العالمي للطف الطبق الرئيسي زلابية دجاج Potstickers من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم كوب مثلجات إيطالية Rosati Nice
16 الطبق الرئيسي ببغل بالبيتزا من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية قطع بروكلي مغطاة باليقسماط	17 الطبق الرئيسي هوت دوغ بالديك الرومي ويطاطس على شكل وجوه مبتسمة اختيارات الأطباق الجانبية جزر صغير مع صوص الرانش	18 الطبق الرئيسي كولالتشي باللحم البقري اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا مطبوخة بالصلصة	19 عيد الشكر مع الأصدقاء الطبق الرئيسي شرائح ديك رومي مع بطاطس مهروسة وصلصة المرق اختيارات الأطباق الجانبية لفة خبز للعشاء من الحبوب الكاملة بارفيه البطاطا الحلوة	20 نصف يوم دراسي الطبق الرئيسي غموس ناتشوز بالدجاج اختيارات الأطباق الجانبية رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة سلطة Cowboy Caviar من الفاصوليا والخضروات
23 الطبق الرئيسي قطع بيتزا مقرمشة من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية خضروات مشكلة كوب صوص المارينارا	24 الطبق الرئيسي كرات لحم للتغميس مع صوص المارينارا اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي مشوي قطع خبز صغيرة بالثوم على شكل عقدة من الحبوب الكاملة	25 الطبق الرئيسي مكرونة بالجبين من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية بازلاء حلوة بارفيه فطيرة اليقطين	26 الطبق الرئيسي ساندويتش زبدة فول سوداني ومربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربي (WoWich) ساندويتش ديلي	27 الطبق الرئيسي ساندويتش زبدة فول سوداني ومربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربي (WoWich) ساندويتش ديلي
30 الطبق الرئيسي قطعة Morningstar النباتية اختيارات الأطباق الجانبية خبز همبرغر من الحبوب الكاملة قطع بروكلي مغطاة باليقسماط	31 الطبق الرئيسي كاساديا بالجبين	32 الطبق الرئيسي ساندويتش زبدة فول سوداني ومربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربي (WoWich)	33 الطبق الرئيسي ساندويتش زبدة فول سوداني ومربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربي (WoWich)	34 الطبق الرئيسي ساندويتش زبدة فول سوداني ومربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربي (WoWich)