

د مرکزي پخلنځي نارۍ

نومبر 26' د هرې ورځې د مېوو انتخابونه

د نارۍ او غرمۍ مېوې د موسم له مخې بدلېږي او کېدای شي دا مېوې پکې شاملې وي: تازه بشپړې مېوې: منې، مالټې، ناک، کینو، کېلې، د مېوو سلادونه، زړې لرونکې مېوې د ورو مکعبونو په بڼه د پرې شوو مېوو پیلالې: ناک، شفتالو، آم، کینو، د اناناس وړې ټوټې، له دارچیني سره شفتالو، له دارچیني سره په ورو مکعبونو پرې شوې منې، گډې استوايي مېوې، استوايي ناک وچې مېوې: ممیز، وچې کرېنبېرې، گډې مېوې د منې ساس: ساده او د مېوو خوندونه

د نارۍ جانبي خواړه

د Cheerios وړوکی مافین کیک د بشپړو غلو د Cheerios بېکل ډوډۍ د منې او دارچیني سره د دارچیني کرانولا او Lucky Charms د مستو پیلالې او Blueberry Chex د دارچیني ټوسټ کرچکې ټوټې د Froot Loop وافل د سالسا ساس پیاله او د نارۍ بار

هره ورځ بې غوښې خواره هم شته خایي بې غورو شیدې او د 1% غورو شیدې هره ورځ تازه مېوې او سبزي کبان پکې شته د خوک غوښه پکې شته له کلونین پرته حلال خواړه

زموږ د خوړو لېستونه د امریکا د کرنې وزارت (USDA) شرایط پوره کوي د خوړو د لېست توکي بدلېدای شي.

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
2 اصلي خواړه د بشپړو غلو د فرانسوي ټوسټ کباب شوې اوردې ټوټې او د منې گرم کمپوت	3 اصلي خواړه	4 اصلي خواړه د بشپړو غلو د جوارو په خمير کې د چرک ساسج د مېپل شربت سره	5 اصلي خواړه د بشپړو غلو ټاو شوې ډوډۍ د راسبيري سره	6 اصلي خواړه آملېټ د بشپړو غلو په تورټيلا ډوډۍ کې
9 اصلي خواړه د بشپړو غلو Snack'n وافل	10 اصلي خواړه د هکيو وړې ټوټې او د چرک د ساسج ګرده ټوټه	11 اصلي خواړه	12 اصلي خواړه د غوا غوښه او پڼير د بشپړو غلو پر بېکل ډوډۍ	13 اصلي خواړه د بشپړو غلو شيريني له گډو بېري مېوو او کریم سره
16 اصلي خواړه د چرک ساسج د بشپړو غلو پر ځايي ټاو شوې دارچيني ډوډۍ	17 اصلي خواړه د بشپړو غلو د پيزا ټوټې د مارينارا ساس سره	18 اصلي خواړه په تنور کې پاخه شوي ميده کچالو له بروکلي او چېدر پڼير سره	19 اصلي خواړه د مېوو او مستو پارفې	20 اصلي خواړه د بشپړو غلو د نارۍ وړې ټوټې
23 اصلي خواړه د بشپړو غلو د فرانسوي ټوسټ کباب شوې اوردې ټوټې او د منې گرم کمپوت	24 اصلي خواړه د بشپړو غلو ډک شوی د نارۍ ساندويچ	25 اصلي خواړه د بشپړو غلو د جوارو په خمير کې د چرک ساسج د مېپل شربت سره	26 اصلي خواړه	27 اصلي خواړه
30 اصلي خواړه د بشپړو غلو Snack'n وافل				

د مرکزی پخلنځي غرمۍ

نومبر 26'

ايا پوهيږئ...

د مهربانۍ نړيواله ورځ مو مبارک شه! د نومبر په 13مه، موږ دا نظر نمانځو چې گرم خواړه 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 کېږي. له موږ سره د Rosati ايتالوي "مهربانې" پخۍ يوه پياله وخورئ او د ښوونځي په خونځي کې د لا ډېرې مينې په خپرولو کې مرسته وکړئ!

د مياشتې حاصل

ژمنی کدو

د اورې کدو تر پخېدو مخکې راتولېږي، خو ژمنی کدو هغه وخت راتولېږي چې بشپړ پوخ شوی وي او تخمونه يې هم پوره وده کړي وي. کدو له تر ټولو پخوانيو پېژندل شوو کرنيزو حاصلاتو څخه دی؛ د ځينو اټکلونو له مخې، تاريخ يې 10,000 کلونو ته رسېږي! کدو د ويتامين C او ويتامين A بډايه سرچينه ده.

هره ورځ بې غوښې خواره هم شته

ځايي بې غورو شيدې او د 1% غورو شيدې

له کلوټين پرته

هره ورځ تازه مېوې او سيزي

کبان پکې شته

د خوک غوښه پکې شته

له کلوټين پرته

حلال خواړه

زموږ د خوړو لېستونه د امريکا د کرنې وزارت (USDA) شرايط پوره کوي. د خوړو د لېست توکي بدلېدای شي.

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
2 اصلي خواړه د بشپړو غلو Pizzaboli پېزا ډکه دودۍ د جانبي خوړو انتخابونه د بروکلي ټوټې د دودۍ په میده پوښ کې		4 اصلي خواړه د کب سانډويچ د بشپړو غلو په کرده دودۍ کې د جانبي خوړو انتخابونه د موسکيو مخونو په ښه کچالو د جوارو د خمير سره شوي کولۍ	5 اصلي خواړه د ټاکو چټک خوراک د بشپړو غلو د تورټيلا چېس سره د جانبي خوړو انتخابونه تورې لوبيا له پنير سره د سالسا ساس پياله	6 اصلي خواړه چرک له الفريډو ساس او د بشپړو غلو مکرونۍ سره د جانبي خوړو انتخابونه په ورو مکعيونو پرې شوې گازرې د بشپړو غلو د ماښامنۍ وړې دودۍ
9 اصلي خواړه د موزارېلا پنير کوټې د بشپړو غلو د دودۍ په میده پوښ کې د جانبي خوړو انتخابونه د شنو لوبياوو کډ خوراک	10 اصلي خواړه د چرک سانډويچ د بشپړو غلو په دودۍ کې د جانبي خوړو انتخابونه خواړه جوار	11 	12 اصلي خواړه د فيلي پنير او غوښې سانډويچ د جانبي خوړو انتخابونه د بشپړو غلو يا له کلوټين پرته کرډې دودۍ کې د نخودو سلاد	د مهربانۍ نړيواله ورځ 13 اصلي خواړه د بشپړو غلو د چرک ډکې Potstickers خميري ټوټې د جانبي خوړو انتخابونه کباب شوي بروکلي د سوي او هورې له ساس سره د Rosati Nice ايتالوي پخۍ پياله
16 اصلي خواړه د بشپړو غلو د پېزا بېگل دودۍ د جانبي خوړو انتخابونه د بروکلي ټوټې د دودۍ په میده پوښ کې	17 اصلي خواړه د فيل مرغ هات ډاک او د موسکيو مخونو په ښه کچالو د جانبي خوړو انتخابونه ورې گازرې او رانچ ساس	18 اصلي خواړه د غوا د غوښې کولاچي ډکه دودۍ د جانبي خوړو انتخابونه په ساس کې پخې شوې لوبيا	له ملګرو سره د شکرانې جشن 19 اصلي خواړه د فيل مرغ د غوښې ټوټې له میده شوو کچالو او د غوښې شوروا ساس سره د جانبي خوړو انتخابونه د بشپړو غلو د ماښامنۍ وړې دودۍ د خوړو کچالو پارفي	نيمه ورځ 20 اصلي خواړه د چرک ناچو غليظ ساس د جانبي خوړو انتخابونه د بشپړو غلو تورټيلا چېس د لوبيا او سيزو Cowboy Caviar سلاد
23 اصلي خواړه د بشپړو غلو د پېزا کرچک ټوټې د جانبي خوړو انتخابونه کډې سيزي د مارينارا ساس پياله	24 اصلي خواړه د غوښې کولۍ د مارينارا ساس سره د جانبي خوړو انتخابونه کباب شوي بروکلي د بشپړو غلو د هورې وړې غوټه شکلې دودۍ	25 اصلي خواړه د بشپړو غلو مکرونې له پنير سره د جانبي خوړو انتخابونه خواړه نخود د کدو د پاي پارفي	26 	27
30 اصلي خواړه د Morningstar نباتي برگر ټوټه د جانبي خوړو انتخابونه د بشپړو غلو د همبرګر کرده دودۍ د بروکلي ټوټې د دودۍ په میده پوښ کې				
بدیل اصلي خواړه د پنير کپسادي	بدیل اصلي خواړه د مميليو د کوچو او مريا سانډويچ يا د سوي د کوچو او مريا سانډويچ (WoWich)	بدیل اصلي خواړه د پنير سره شوي سانډويچ د Pizza Munchable پېزا خوراک	بدیل اصلي خواړه تازه جوړ شوی سلاد	بدیل اصلي خواړه د مميليو د کوچو او مريا سانډويچ يا د سوي د کوچو او مريا سانډويچ (WoWich) دبلي سانډويچ