د ځای د پخلنځي ناری

نومبر ’26

د هرې ورځې د مېوو انتخابونه

د ناري او غرمنۍ 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، زړي لرونکې مېوې

د ورو مکعبونو په بڼه د پړې شوو مېوو پیالې: ناک، شفتالو، آم، کینو، د اناناس وړې ټوټې، له دارچیني سره شفتالو، له دارچیني سره په ورو مکعبونو پړې شوې منې، ګډې استوایي مېوې، استوایي ناک

وچې مېوې: ممیز، وچې کرېنبیري، ګډې مېوې

د منې ساس: ساده او د مېوو خوندونه

د ناري جانبي خواړه

د Cheerios وروکی مافین کیک

د بشپړو غلو د Cheerios بېګل ډوډۍ د منې او دارچیني سره

د دارچیني ګرانولا او Lucky Charms

د مستو پیالې او Blueberry Chex

د دارچیني ټوسټ کرچکې ټوټې د Froot Loop وافل

د سالسا ساس پیاله او د ناري بار

دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
2 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو د ناري وړې ټوټې	3	4 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو د پیزا ټوټې د مارینارا ساس سره	5 **اصلي خواړه** د ناري ساسج د جوارو په خمیر کې	6 **اصلي خواړه** د منې له جوسه جوړ ډونټ
9 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو د ناري حبوبات او مستې	10 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو تازه پاخه شوي سکون کیکونه	11	12 **اصلي خواړه** د چرګ ساسج د بشپړو غلو پر ځایي تاو شوې دارچیني ډوډۍ	13 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو د فرانسوي ټوسټ ټوټې او د منې ګرم کمپوت
16 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو تاو شوې ډوډۍ د راسبیري سره	17 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو تازه پاخه شوي ډونټونه	18 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو ډک شوی د ناري ساندویچ	19 **اصلي خواړه** د غوا غوښه او پنیر د بشپړو غلو پر بېګل ډوډۍ	20 **اصلي خواړه** په لوېدیځ سبک آملېټ د خوګ له غوښې سره
23 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو د ناري وړې ټوټې	24 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو تازه پاخه شوي د مالټې او کرېنبیري مربع کیکونه	25 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو د پیزا ټوټې د مارینارا ساس سره	26	27
30 **اصلي خواړه** د بشپړو غلو د ناري حبوبات او مستې				

هره ورځ بې‌غوښې خواړه هم شته

کبان پکې شته

ځایي بې‌غوړو شیدې او د 1% غوړو شیدې

د خوګ غوښه پکې شته

له ګلوتین پرته

هره ورځ تازه مېوې او سبزي

حلال خواړه

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

د خوړو د لېست توکي بدلېدای شي.

د ځای د پخلنځي غرمنۍ

نومبر ’26

دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
2 **اصلي خواره** د بشپړو غلو پر فرانسوي ډوډۍ پیزا **د جانبي خوړو انتخابونه** کډې سبزي	**3**	**4** **اصلي خواره** د بشپړو غلو Southwestern Pull-Apart ډوډۍ **د جانبی خوړو انتخابونه** د لوبیا او سبز یو Cowboy Caviar سلاد د بشپړو غلو د Street Corn جوارو ټوټې	**5** **اصلي خواره** چرګ له الفریدو ساس او د بشپړو غلو مکرونۍ سره **د جانبي خوړو انتخابونه** بروکلي د بشپړو غلو یا له ګلوټین پرته ګردې ډوډۍ کې	**6** **اصلي خواره** د فیلي پنیر او غوښې ساندویچ **د جانبي خوړو انتخابونه** موج لرونکي سره شوي کچالو د بشپړو غلو یا له ګلوټین پرته هوګي ډوډۍ د 100% مېوو له جوسه جوړ یخ وهلی څښاک
9 **اصلي خواره** د بشپړو غلو د پیزا کرچکې ټوټې د مارینارا ساس سره **د جانبي خوړو انتخابونه** د Wavelength سره شوي کچالو	**10** **اصلي خواره** چرګ له چیپوټلې مرچو سره د ناچو لوی خوراک **د جانبي خوړو انتخابونه** لوبیا په فیستا سبک	**11**	**12** **اصلي خواره** د فیل مرغ هات ډاګ **د جانبي خوړو انتخابونه** د بشپړو غلو یا له ګلوټین پرته ګردې ډوډۍ کې موج لرونکي سره شوي کچالو	**13** د مهربانۍ نړیواله ورځ **اصلي خواره** د بشپړو غلو طلایي کرچکې ټوټې د کب ساندویچ **د جانبي خوړو انتخابونه** د بشپړو غلو خواره جوار د جوارو د خمیر سره شوي ګولۍ تازه سبزي او رانچ ساس د Rosati Nice ایټالوي یخنۍ پیاله
16 **اصلي خواره** د بشپړو غلو موزارېلا پنیر لرونکې ګوټې د مارینارا ساس سره **د جانبي خوړو انتخابونه** د بروکلي ټوټې د ډوډۍ په میده پوښ کې د کدو د پاي پارفې	**17** **اصلي خواره** د بشپړو غلو د تورتیلا چپس سره د ټاکو چټک خوراک **د جانبي خوړو انتخابونه** تورې لوبیا له پنیر سره د سالسا ساس پیاله	**18** **اصلي خواره** پر لمبه کباب شوی د غوا د غوښې برګر **د جانبي خوړو انتخابونه** د بشپړو غلو یا له ګلوټین پرته ګردې ډوډۍ کې د خوړو کچالو وړې ټوټې	له ملګرو سره د شکرانې جشن **19** **اصلي خواره** د فیل مرغ د غوښې ټوټې **د جانبي خوړو انتخابونه** میده شوي کچالو او د غوښې شوروا ساس د بشپړو غلو د ماښامنۍ وړې ډوډۍ د خوړو کچالو پارفې	**20** نیمه ورځ **اصلي خواره** د بشپړو غلو د پیزا ورځ! **د جانبي خوړو انتخابونه** د بادرنګو سلاد د 100% مېوو له جوسه جوړ یخ وهلی څښاک
23 **اصلي خواره** د بشپړو غلو Pizzaboli پیزا ډکه ډوډۍ د مارینارا ساس سره **د جانبي خوړو انتخابونه** شنې لوبیا	**24** **اصلي خواره** د جنرال تسو چرګ وریجې له ګشنیزو او لیمو سره **د جانبي خوړو انتخابونه** بروکلي د سویا او هوړې له ساس سره	**25** **اصلي خواره** د غوا د غوښې کېسادیا په تورتیلا ډوډۍ کې له بشپړو غلو جوړه شوې **د جانبي خوړو انتخابونه** کباب شوي جوار د سالسا ساس پیاله	**26**	**27**
30 **اصلي خواره** د بشپړو غلو د Morningstar ساندویچ **د جانبي خوړو انتخابونه** شنې لوبیا				
بدیل اصلی خواره د پنیر کېسادیا	بدیل اصلی خواره د مملیلو د کوچو او مربا ساندویچ یا د سویا د کوچو او مربا ساندویچ (WoWich)	بدیل اصلی خواره د پنیر سره شوی ساندویچ تازه دیلي ساندویچ	بدیل اصلی خواره تازه سلاد د Morningstar نباتي ناګېټ ټوټې	بدیل اصلی خواره د مملیلو د کوچو او مربا ساندویچ یا د سویا د کوچو او مربا ساندویچ (WoWich)

ایا پوهېږئ...

د مهربانۍ نړیواله ورځ مو مبارک شه! د نومبر په 13مه، مور دا نظر نمانځو چې ګرم خواره 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 غرمنۍ سره لا خوندوره کېږي. له مور سره د Rosati ایټالوي "مهربانې" یخنۍ یوه پیاله وخورئ او د ښوونځي په خورنځي کې د لا ډېرې مینې په خپرولو کې مرسته وکړئ!

د میاشتې حاصل

ژمنی کدو

د اوري کدو تر پخېدو مخکې راټولېږي، خو ژمنی کدو هغه وخت راټولېږي چې بشپړ پوخ شوی وي او تخمونه یې هم پوره وده کړې وي. کدو له تر ټولو پخوانیو پېژندل شوو کرنیزو حاصلاتو څخه دی؛ د ځینو اټکلونو له مخې، تاریخ یې 10,000 کلونو ته رسېږي! کدو د ویټامین C او ویټامین A بډایه سرچینه ده.

- هره ورځ بې‌غوښې خواره هم شته
- کبان پکې شته
- ځایي بې‌غوړو شیدې او د 1% غوړو شیدې
- د خوګ غوښه پکې شته
- له ګلوټین پرته
- هره ورځ تازه مېوې او سبزي
- حلال خواره

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

د خوړو د لېست توکي بدلېدای شي.