

نومبر 26'

د هرې ورځې د مېوو

انتخابونه



د ناري او غرمنۍ مېوې د موسم له مخې بدليږي او کېدای شي دا مېوې پکې شاملې وي: تازه بشپړې مېوې: مېږ، مالټې، ناک، کینو، کېلې، د مېوو سلادونه، زړې لرونکې مېوې د ورو مکعبونو په بڼه د پرې شوو مېوو پيالې: ناک، شفتالو، آم، کینو، د اناناس وړې ټوټې، له دارچیني سره شفتالو، له دارچیني سره په ورو مکعبونو پرې شوې مېږ، کډې استوایي مېوې، استوایي ناک وچې مېوې: ممیز، وچې کرېنبېرې، کډې مېوې د مېږ ساس: ساده او د مېوو خوندونه

د ناري جانبي خواړه



د Cheerios وړوکی مافین کیک د بشپړو غلو د Cheerios بېگل ډوډۍ د مېږ او دارچیني سره د دارچیني کرانولا او Lucky Charms د مستو پيالې او Blueberry Chex د دارچیني ټوسټ کرچکې ټوټې د Froot Loop وافل د سالسا ساس پياله او د ناري بار

هره ورځ بې غوښې کبان پکې شته خواره هم شته خايي بې غورو شيدې او د 1% غورو شيدې هره ورځ تازه مېوې او سبزي HALAL له کلونين پرته حلال خواره

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



د بشپړو نځي د خوړنځي ناري

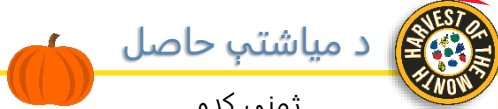
دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
2 اصلي خواړه د بشپړو غلو د ناري وړې ټوټې	3	4 اصلي خواړه د بشپړو غلو د پيزا ټوټې د مارينارا ساس سره	5 اصلي خواړه د ناري ساسج د جوارو په خمير کې	6 اصلي خواړه د مېږ له جوسه جوړ ډونټ
9 اصلي خواړه د بشپړو غلو د ناري حبوبات او مستې	10 اصلي خواړه د بشپړو غلو تازه پاخه شوي سکون کيکونه	11	12 اصلي خواړه د چرک ساسج د بشپړو غلو پر خايي تاو شوې دارچیني ډوډۍ	13 اصلي خواړه د بشپړو غلو د فرانسوي ټوسټ ټوټې او د مېږ گرم کمپوت
16 اصلي خواړه د بشپړو غلو تاو شوې ډوډۍ د راسبيري سره	17 اصلي خواړه د بشپړو غلو تازه پاخه شوي ډونټونه	18 اصلي خواړه د بشپړو غلو ډک شوی د ناري ساندويچ	19 اصلي خواړه د غوا غوښه او پنير د بشپړو غلو پر بېگل ډوډۍ	20 اصلي خواړه په لوېديځ سېک آملېټ د خوک 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 کرېنبيري مربع کيکونه	25 اصلي خواړه د بشپړو غلو د پيزا ټوټې د مارينارا ساس سره	26	27
30 اصلي خواړه د بشپړو غلو د ناري حبوبات او مستې				

د ښوونځي د خورنځي 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 خورنځي 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 وېټامين C او وېټامين A بډايه سرچينه ده.

هره ورځ بې غوښې خواړه هم شته

ځايي بې غوړو شيدې او د 1% غوړو شيدې

هره ورځ تازه مېوې او سيزي

کبان پکې شته

د خوک غوښه پکې شته

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 پر فرانسوي دودۍ پېزا د جانبي خوړو انتخابونه کډې سيزي	3 اصلي خواړه چرک له چپوټلې مرچو سره د ناچو لوی خوراک د جانبي خوړو انتخابونه لوبيا په فيستا سبک	4 اصلي خواړه د بشپړو غلو - Southwestern Pull Apart دودۍ د جانبي خوړو انتخابونه د لوبيا او سيزيو Cowboy Caviar سلاد د بشپړو غلو د Street Corn جوارو ټوټې	5 اصلي خواړه چرک له الفريډو ساس او د بشپړو غلو مکرونۍ سره د جانبي خوړو انتخابونه بروکلي د بشپړو غلو يا له کلوتين پرته کډې دودۍ کې	6 اصلي خواړه د فيلي پټير او غوښې ساندويچ د جانبي خوړو انتخابونه موج لرونکي سره شوي کچالو د بشپړو غلو يا له کلوتين پرته هوکي دودۍ د 100% مېوو له جوسه جوړ یخ وهلی څښاک
9 اصلي خواړه د بشپړو غلو د پېزا کرچکې ټوټې د مارينارا ساس سره د جانبي خوړو انتخابونه د Wavelength سره شوي کچالو	10 اصلي خواړه چرک له چپوټلې مرچو سره د ناچو لوی خوراک د جانبي خوړو انتخابونه لوبيا په فيستا سبک	11 اصلي خواړه د فېل مرغ هات ډاک د جانبي خوړو انتخابونه د بشپړو غلو يا له کلوتين پرته کډې دودۍ کې موج لرونکي سره شوي کچالو	12 اصلي خواړه د فېل مرغ هات ډاک د جانبي خوړو انتخابونه د بشپړو غلو يا له کلوتين پرته کډې دودۍ کې موج لرونکي سره شوي کچالو	13 د مهربانۍ نړيواله ورځ اصلي خواړه د بشپړو غلو طلايې کرچکې ټوټې د کب ساندويچ د جانبي خوړو انتخابونه د بشپړو غلو خواړه جوار د جوارو د خمير سره شوي کولۍ تازه سيزي او رانچ ساس د Rosati Nice ايتالوي پخۍ پياله
16 اصلي خواړه د بشپړو غلو موزارېلا پټير لرونکې گوټې د مارينارا ساس سره د جانبي خوړو انتخابونه د بروکلي ټوټې د دودۍ په مېده پوښ کې د کدو د پاي پارفې	17 اصلي خواړه د بشپړو غلو د تورټيلا چېس سره د ټاکو چټک خوراک د جانبي خوړو انتخابونه تورې لوبيا له پټير سره د سالسا ساس پياله	18 اصلي خواړه پر لمبه کباب شوی د غوا د غوښې برگر د جانبي خوړو انتخابونه د بشپړو غلو يا له کلوتين پرته کډې دودۍ کې د خوړو کچالو ورې ټوټې	19 له ملګرو سره د شکرانې جشن اصلي خواړه د فېل مرغ د غوښې ټوټې د جانبي خوړو انتخابونه مېده شوي کچالو او د غوښې شوروا ساس د بشپړو غلو د ماښامۍ وړې دودۍ د خوړو کچالو پارفې	20 نیمه ورځ اصلي خواړه د بشپړو غلو د پېزا ورځ! د جانبي خوړو انتخابونه د بادرنگو سلاد د 100% مېوو له جوسه جوړ یخ وهلی څښاک
23 اصلي خواړه د بشپړو غلو Pizzaboli پېزا ډکه دودۍ د مارينارا ساس سره د جانبي خوړو انتخابونه شنې لوبيا	24 اصلي خواړه د جنرال تسو چرک وريچې له کشنيزو او ليمو سره د جانبي خوړو انتخابونه بروکلي د سويا او هورې له ساس سره	25 اصلي خواړه د غوا د غوښې کېساديا په تورټيلا دودۍ کې له بشپړو غلو جوړه شوې د جانبي خوړو انتخابونه کباب شوي جوار د سالسا ساس پياله	26 اصلي خواړه د غوا د غوښې کېساديا په تورټيلا دودۍ کې له بشپړو غلو جوړه شوې د جانبي خوړو انتخابونه کباب شوي جوار د سالسا ساس پياله	27 اصلي خواړه د غوا د غوښې کېساديا په تورټيلا دودۍ کې له بشپړو غلو جوړه شوې د جانبي خوړو انتخابونه کباب شوي جوار د سالسا ساس پياله
30 اصلي خواړه د بشپړو غلو د Morningstar ساندويچ د جانبي خوړو انتخابونه شنې لوبيا	بدیل اصلی خواړه د ممپلیو د کوچو او مربا ساندويچ يا د سويا د کوچو او مربا ساندويچ (WoWich) د پېزا يوه ټوټه	بدیل اصلی خواړه تازه ديلي ساندويچ د پېزا يوه ټوټه	بدیل اصلی خواړه د سيزيو يا چرک سلاد د Morningstar عادي يا تندي نباتي ناکټ ټوټې	بدیل اصلی خواړه د ممپلیو د کوچو او مربا ساندويچ يا د سويا د کوچو او مربا ساندويچ (WoWich) د پېزا يوه ټوټه