



مدارس سبيرنغفيلد العامة  
القائمة التعريفية للوجبات الغذائية  
لشهر نيسان 2021

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
كعك بذور الخشخاش والليمون سيريال بحبوب متعددة بالقرفة والتفاح (السبت) سيريال تركس(الاحد)	فطائر القيقب مع قطعة نقانق لحم الخنزير	كروسونات الجبن والبيض	تفاح متبل دقيق الشوفان المطبوخ	كعك رقائق الشوكولاتة والموز
عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	كوب صلصة التفاح حليب خالي او قليل الدسم	حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم
4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
كعكة الذرة سيريال بحبوب متعددة (السبت) الخبز المحمص بالقرفة(الاحد)	كعكة القيقب مع النقانق السجق التركي	ساندويش الخبز المحمص الفرنسي في لحم الخنزير المقدد الكندي	الشوفان والتوت البري	كعك التفاح المتبل سيريال بحبوب متعددة بالقرفة والتفاح (السبت) سيريال تركس(الاحد)
عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم
4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
كعكة الدونات	اصابع الخبز المحمص الفرنسية ونقانق لحم الخنزير	ساندويش نقانق لحم الخنزير مع الجبن	بيض وجبن وبطاطا المخفوقة على تورتيلا الذرة مع الصلصة	كعك التوت البري
عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم
4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
كعك بذور الخشخاش والليمون سيريال بحبوب متعددة بالقرفة والتفاح (السبت) سيريال تركس(الاحد)	فطائر القيقب مع قطعة نقانق لحم الخنزير	كروسونات الجبن والبيض	تفاح متبل دقيق الشوفان المطبوخ	كعك الموز
عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم	كوب صلصة التفاح حليب خالي او قليل الدسم	حليب خالي او قليل الدسم	عصير طبيعي حليب خالي او قليل الدسم
قائمة الوجبات الغذائية تخضع الى التغيير				
يرجى ابلاغ النادل بأي نوع من انواع الحساسية الغذائية				



مدارس سيبيرنغفيلد العامة  
قائمة وجبة الغداء الغذائية  
لشهر نيسان 2021

الجمعة 4/9	الخميس 4/8	الاربعاء 4/7	الثلاثاء 4/6	الاثنين 4/5
برجر جبن المشوية مع البروكلي المطهي والفاصوليا المطبوخة  فواكه طازجة حليب خالي او قليل الدسم	الدجاج المقرمش مع كعكة الذرة والبطاطا الحلوة المهروسة وفاصوليا خضراء جنوبية  حليب خالي او قليل الدسم	بيتزا بالجبن مع البطاطا المطهية والثوم الأسباني  حليب خالي او قليل الدسم	أصابع لحم الدجاج والمحشي، مرق، الخضروات الجذرية المحلية وصوص التفاح مع الكرز  حليب خالي او قليل الدسم	دجاج جنوب غربي مع صلصة الذرة وفاصوليا تيكس-ميكس  فواكه طازجة حليب خالي او قليل الدسم
دجاج وفاصوليا التوستادا مع صلصة الذرة والرز الاصفر  فواكه طازجة حليب خالي او قليل الدسم	البطاطا المطبوخة المحشية مع جبنة النانتشو والبروكلي ولفة العشاء والخوخ المقرمش  حليب خالي او قليل الدسم	بيتزا بالجبن البطاطا المشوية وخضروات مشكلة  حليب خالي او قليل الدسم	معكرونة بالجبن مغطاة في البسكويت واليزاليا الخضراء وصلصة التفاح مع الكرز  حليب خالي او قليل الدسم	صحن دجاج مفروم مع الذرة والبطاطا المهروسة والمرق والجبن  فواكه طازجة حليب خالي او قليل الدسم
دجاج بالكريمة الفريديو مع البروكلي على المعكرونة  فواكه طازجة حليب خالي او قليل الدسم	دجاج حامض وحلو المقرمش مع الرز المقلي، جزر والفاصوليا الخضراء  حليب خالي او قليل الدسم	بيتزا بالجبن مع البطاطا الحلوة المحمصة والبروكلي المطبوخ على البخار  فواكه طازجة حليب خالي او قليل الدسم	فطيرة شبيرد مع رول عشاء والتوت البري المقرمش  حليب خالي او قليل الدسم	ساندويش دجاج جبنة البارميسان مع الثوم الأسباني وصلصة التفاح  حليب خالي او قليل الدسم
برجر جبن المشوية مع البروكلي المطهي والفاصوليا المطبوخة  فواكه طازجة حليب خالي او قليل الدسم	الدجاج المقرمش مع كعكة الذرة والبطاطا الحلوة المهروسة وفاصوليا خضراء جنوبية  حليب خالي او قليل الدسم	بيتزا بالجبن مع البطاطا المطهية والثوم الأسباني  حليب خالي او قليل الدسم	أصابع لحم الدجاج والمحشي، مرق، الخضروات الجذرية المحلية وصوص التفاح مع الكرز  حليب خالي او قليل الدسم	دجاج جنوب غربي مع صلصة الذرة وفاصوليا تيكس-ميكس  فواكه طازجة حليب خالي او قليل الدسم

يرجى ابلاغ النادل بأي نوع من انواع الحساسية الغذائية

قائمة الوجبات الغذائية تخضع الى التغيير



مدارس سيبيرنغفيلد العامة  
قائمة الوجبات الخفيفة  
لشهر نيسان 2021

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
بسكويت معمول بالجبن، رقائق مقرمشة ومحمصة، بسكويت بطعم القرفة	حبوب الشوفان المسحوقة والمكسرات والعسل	كعك مملح وجاف على شكل قلوب	قطع من التوت والليمون	شرائح من الجبن
عصير	عصير	عصير	عصير	عصير
4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
بسكويت معمول بالجبن، رقائق مقرمشة ومحمصة، شريط الشوفان بالشوكلاته	بسكويت بأشكال الحيوانات	وجبة بسكويت سكوبي بالقرفة	حبوب الشوفان المسحوقة والمكسرات والعسل	بسكويت معمول بالجبن، رقائق مقرمشة ومحمصة، شريط الشوفان بالشوكلاته
عصير	عصير	عصير	عصير	عصير
4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
بسكويت بأشكال الحيوانات	قطع من التوت والليمون	حبوب الشوفان المسحوقة والمكسرات والعسل	كعك برقائق الشوكلاته	وجبة بسكويت سكوبي بالقرفة
عصير	عصير	عصير	عصير	عصير
4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
بسكويت معمول بالجبن، رقائق مقرمشة ومحمصة، بسكويت بطعم القرفة	حبوب الشوفان المسحوقة والمكسرات والعسل	كعك مملح وجاف على شكل قلوب	قطع من التوت والليمون	شرائح من الجبن
عصير	عصير	عصير	عصير	عصير

**يجب أن يأخذ الطلاب كلا النوعيتين من أجل المشاركة في برنامج الوجبات الخفيفة.**

قائمة الوجبات الغذائية تخضع الى التغيير

يرجى ابلاغ النادل بأي نوع من انواع الحساسية الغذائية



مدارس سبيرنغفيلد العامة  
قائمة وجبة العشاء الغذائية  
لشهر نيسان 2021

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين
4/9 ساندويش لحم ديك رومي مع الجزر والتوت البري الجاف حليب	4/8 ساندويش لحم ديك رومي والجبن مع البرتقال الطازج والزبيب حليب	4/7 ساندويش إيطالية مع شرائح التفاح والتوت البري الجاف حليب	4/6 ساندويش لحم خنزير والجبن بنكهة الخردل بالعسل مع الكمثري الطازج وكوب صلصة التفاح حليب	4/5 ساندويش لحم ديك رومي والجبن مع التفاح الطازج والتوت البري الجاف حليب
4/16 ساندويش لحم ديك رومي مع الجزر والتوت البري الجاف حليب	4/15 ساندويش لحم ديك رومي والجبن مع البرتقال الطازج والزبيب حليب	4/14 ساندويش إيطالية مع شرائح التفاح والتوت البري الجاف حليب	4/13 ساندويش لحم خنزير والجبن بنكهة الخردل بالعسل مع الكمثري الطازج وكوب صلصة التفاح حليب	4/12 ساندويش لحم ديك رومي والجبن مع التفاح الطازج والتوت البري الجاف حليب
4/23 ساندويش لحم ديك رومي مع الجزر والتوت البري الجاف حليب	4/22 ساندويش لحم ديك رومي والجبن مع البرتقال الطازج والزبيب حليب	4/21 ساندويش إيطالية مع شرائح التفاح والتوت البري الجاف حليب	4/20 ساندويش لحم خنزير والجبن بنكهة الخردل بالعسل مع الكمثري الطازج وكوب صلصة التفاح حليب	4/19 ساندويش لحم ديك رومي والجبن مع التفاح الطازج والتوت البري الجاف حليب
4/30 ساندويش لحم ديك رومي مع الجزر والتوت البري الجاف حليب	4/29 ساندويش لحم ديك رومي والجبن مع البرتقال الطازج والزبيب حليب	4/28 ساندويش إيطالية مع شرائح التفاح والتوت البري الجاف حليب	4/27 ساندويش لحم خنزير والجبن بنكهة الخردل بالعسل مع الكمثري الطازج وكوب صلصة التفاح حليب	4/26 ساندويش لحم ديك رومي والجبن مع التفاح الطازج والتوت البري الجاف حليب

قائمة الوجبات الغذائية تخضع الى التغيير  
يرجى ابلاغ النادل بأي نوع من انواع الحساسية الغذائية