

اکتوبر 2023

تمام شیر توزیع شده بدون طعم 1% می باشد.

مینوی هید استارت آدامز کونتی

مراکز ما در یک برنامه حمایت شده USDA اشتراک می کنند و فراهم کننده فرصت مساوی و کار آفرین هستند.

| دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|---|--|---|---|---|
| <p>2</p> <p>رخصت</p> <ul style="list-style-type: none"> گزینه هایی را نشان می دهد که شامل لبنیات می شود گزینه هایی را نشان می دهد که شامل تخم مرغ می شود | <p>3 Cheerios، ناک های بریده شده و شیر 1% ●</p> <p>پنیر کبابی بر روی نان مراقبان وزن ●، سوپ بادنجان ●، سالاد رومی با سس مالداری خانگی ● و شیر 1 فیصد ●</p> <p>کراکر های افزایش وزن گراهام، مسکه و قطعه های تازه سیب</p> | <p>4 نان جو کنترل وزن خانگی ●، توت فرنگی و شیر 1 فیصد ●</p> <p>ماکارانی مراقبان وزن و سس گوشت گاو، کدو حلوايي تابستانی سرخ شده، تکه های آناناس تازه و شیر 1% ●</p> <p>برش های زردک و بادرنگ تازه، سس مالداری خانگی ●، و کراکر های افزایش وزن Wheat Thins</p> | <p>5 پن کیک کنترل وزن ●، همراه با شربت، بلوبری و شیر 1 فیصد ●</p> <p>برنج سرخ شده مرغ، نخود فرنگی تازه، کلم بورکلی، سس کنجد آسیایی و شیر 1 فیصد ●</p> <p>کیله تازه، ماست یونانی وانیلی کم چرب ●، گرانولای خانگی</p> | <p>6 برنج کریسپی، سالاد میوه تازه و شیر 1 فیصد ●</p> <p>بو قلمون قطعه شده و پنیر ● همراه با کراکر های کنترل وزن بریده های مالت، زردک تازه همراه با سس زراعتی خانگی ● و شیر 1 فیصد ●</p> <p>Cheddar Golfish افزایش وزن ● و کینوی ماندارین</p> |
| <p>9 چکس های دارچین افزایش وزن، بریده های شفتالو و شیر 1 فیصد ●</p> <p>لوبیای افزایش وزن و Cheese Burrito ●، جواری مکزیکی، سالسای خانگی، کیوی تازه و شیر 1% ●</p> <p>پنیر Cheddar برش شده ● و بریده های تازه نارنج</p> | <p>10 تاکوی آفتابی (نان جواری مکزیکی مراقبان وزن، تخم مرغ میکس شده ●، پنیر خرد شده ●، سالسای خانگی، کوکو و شیر 1% ●)</p> <p>سوپ رشته و مرغ مراقبان وزن ●، سالاد پالک و سس مالداری خانگی ●، لوبیای سبز بخارپز شده و شیر 1% ●</p> <p>تکه های سیب تازه، ماست وانیلی مصری کم چرب ● و گرانولای خانگی</p> | <p>11 نان با طعم کیله کنترل وزن خانگی ●، توت فرنگی و شیر 1 فیصد ●</p> <p>همبرگر بیف سلایپ جوز بالای نان برای مراقبان وزن، کچالوی سرخ بریان شده، آناناس تازه قطعه شده و شیر 1% ●</p> <p>زردک تازه و تکه های مرچ دلمه، سس مایونز خانگی ●، و تریسکویت برای افزایش وزن</p> | <p>12 کلوچه های کنترل وزن ●، همراه با شربت، بلوبری و شیر 1 فیصد ●</p> <p>پیتزای پنیری افزایش وزن خانگی ●، سالاد رومن همراه سس ایتالیایی، سالاد میوه تازه و شیر 1% ●</p> <p>رول اپ کیله (کیله تازه، تورتیلا برای مراقبان وزن، مسکه (SunButter))</p> | <p>13 برنج کریسپی، سالاد میوه تازه و شیر 1 فیصد سفید ●</p> <p>بو قلمون قطعه شده و پنیر ● بالای رول های کنترل وزن، کاهو و بادنجان رومی تازه، زردک تازه همراه با سس زراعتی خانگی ● و شیر 1 فیصد ●</p> <p>گولد فیش پرتزیل افزایش وزن ● و کینوی ماندارین</p> |
| <p>16 Cheerios افزایش وزن، ناک های بریده شده و شیر 1% ●</p> <p>تاکوی مرغ ترد (تاکوی مرغ، پنیر ریزه شده ●، سالسای خانگی، کریسپی تاکوی افزایش وزن، کاهو و بادنجان رومی، لوبیای سرخ شده) و شیر % ●</p> <p>قطعه های پنیر ●، برش های نارنج تازه</p> | <p>17 تخم مرغ و بسکیت پنیری (بسکیت افزایش وزن ●، پتی تخم مرغ ●، پنیر ریزه شده ●، کوکو و شیر 1% ●)</p> <p>کاد لیموی خوشمزه، برنج قهوه پی، جواری بخارپز، سالاد پالک و سس مایونز ● و شیر 1% ●</p> <p>کراکر های افزایش وزن گراهام، مسکه و قطعه های تازه سیب</p> | <p>18 نان با طعم بلوبری کنترل وزن خانگی ●، توت فرنگی و شیر 1 فیصد ●</p> <p>بو قلمون بریان شده و سس خانگی، خمیر کچالو، نان جواری افزایش وزن خانگی ●، تکه های آناناس تازه و شیر 1% ●</p> <p>زردک و بروکلی تازه، سس مایونز خانگی ● و چدار و چکس مکس افزایش وزن ●</p> | <p>19</p> <p>مکتب رخصت است</p> | <p>20</p> <p>مکتب رخصت است</p> |
| <p>23 چکس های دارچین افزایش وزن، بریده های شفتالو و شیر 1 فیصد ●</p> <p>مک و پنیر خانگی برای مراقبان وزن ●، بروکلی بخارپز، سالاد کلم تازه همراه سس کلم خامه پی ● و شیر 1% ●</p> <p>پنیر رشته پی مازریلا کم چرب ●، برش های نارنج تازه</p> | <p>24 تخم مرغ و مافین پنیری (مافین انگلیسی مراقبان وزن، پتی تخم مرغ ●، پنیر قطعه شده ●، کوکو کچالو و شیر 1% ●)</p> <p>چیلی مرغ سفید خانگی ●، کراکر مراقبان وزن، سالاد پالک و سس چیبوتل خانگی ●، آناناس تازه و شیر 1% ●</p> <p>تکه های سیب تازه، ماست وانیلی کم چرب مصری ● و گرانولای خانگی</p> | <p>25 نان با طعم کیله کنترل وزن خانگی ●، توت فرنگی و شیر 1 فیصد ●</p> <p>همبرگر کبابی روی نان برای مراقبان وزن، کاهوی تازه و بادنجان، کچالوی شیرین کبابی دارچین، کیوی تازه و شیر 1% ●</p> <p>زردک تازه و کرفس ● و چدار چیز ایتر افزایش وزن ●</p> | <p>26 پن کیک کنترل وزن ●، همراه با شربت، بلوبری و شیر 1 فیصد ●</p> <p>نان مرغ خانگی نان استیک کنترل وزن، لوبیای کباب شده، سالاد رومن با سس زراعتی، و شیر 1 فیصد ●</p> <p>رول اپ کیله (کیله تازه، تورتیلا برای مراقبان وزن، مسکه (SunButter))</p> | <p>30/27</p> <p>مکتب رخصت است</p> |