

# تشرين الأول/أكتوبر 2025

مديرية التعليم في مدينة روتشستر، قائمة الإفطار للمدارس المتوسطة

BREAKFAST

Monday

الاثنين



Tuesday

الثلاثاء

Wednesday

الأربعاء

Thursday

الخميس

Friday

الجمعة

1

خبز مع لحم الديك الرومي،  
السجق، الجبن و البيض

2

أعواد الخبز المحمص (التوست  
الفرنسي)

3

وجبة إفطار متنوعة: حبوب إفطار،  
بار جرانولا، بسكويت مقرمش

6

بار الشوفان بالتفاح و القرفة

7

بيتزا الفطور

8

فطور بوريتو: بيض، سجق، بطاطا  
و جبن

9

وافل إيجو فروت لوب

10

زبادي / لبن بالفانيليا  
التوت و الرمان  
بار جرانولا

13

يوم الشعوب الأصلية  
Indigenous Peoples' Day  
(جميع المباني مغلقة)

14

فطور خبز البيجل مع جبنة  
الموزاريلا و البيض

15

حبوب الإفطار المقرمشة بنكهة  
القرفة  
بار محشي

16

وجبة خفيفة مكونة من الوافل  
بالزبدة و الميبل (القيقب)

17

وجبة إفطار متنوعة: حبوب إفطار،  
بار جرانولا، بسكويت مقرمش

20

بار الكاكو بالكرز

21

وجبة إفطار مكونة من سجق الديك  
الرومي، البيض و الجبنة

22

بيتزا الفطور

23

فطائر التوت الأزرق الصغيرة

24

التوت  
زبادي بالفانيليا مع كوب جرانولا

27

بار رقائق الشوكولاتة و الموز

28

وافل بالقيقب (الميبل) مع شطيرة  
سجق الدجاج

29

خبز مع لحم الديك الرومي،  
السجق، الجبن و البيض

30

أعواد الخبز المحمص (التوست  
الفرنسي)

31

وجبة إفطار متنوعة: حبوب إفطار،  
بار جرانولا، بسكويت مقرمش

## المواد المقدمة يومياً:

الخيارات من: الحليب: حليب خالي الدسم، حليب 1% دسم، حليب خالي الدسم بالشوكولاتة،  
الفاكهة. مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة. \*اللون الأزرق يرمز إلى وجبة جديدة.