

1 اونی

دوشنبه - پنیر او د رومیانو پیزا د چپس شوي کچالو او پخو لوبیا یا سلات سره وړاندې کیري.

سه شنبه - د خنزیر د غوښې کفته یا د سبزی کفته د غوښې په شورو کې د آس، بروکولي، نخود او ډوډی سره وړاندې کیري.

چهارشنبه - د چرگ یا خواره کچالو او گلاپي د سیله وریجو خواره جوار او فاصیلیو سره وړاندې کیري.

پنجشنبه - نیمه پښه غوښه د شورو سره د یارکشیر په پوډینگ کې وړاندې کیري یا د کچالو فاصیلیو او گأخرو، د سبزی او غوښې ټوټو سره وړاندې کیري.

جمعه - د ماهي د غوښه پوټي یا د سبزی کفته د مکین چپس د خوارو جوارو سره وړاندې کیري.

2 اونی

دوشنبه - د ستوري په شکل د ماهي غوښه یا د ماهي د غوښه پوټي د پښو کچالانو، لوبیا یا نخود او خوارو جوارو سره وړاندې کیري.

سه شنبه - د غوښې مکروني یا د سبزیجاتو مکروني د گأخرو نخود او ډوډی سره وړاندې کیري.

چهارشنبه - د تراش شوي پنیر یا د ویگن پنیر د پخ شوي کچالانو، خورو جوارو او نخود سره وړاندې کیري.

پنجشنبه - د روست چرگ یا د سبزی ساسیج د روست او پخ شوي کچالو گأخري، کاهو، گلپي او گروی سره وړاندې کیري.

جمعه - ساسیج او آملیت یا د سبزی ساسیج د چپس شوي کچالو، نخود او سلا د سره وړاندې کیري.

3 اونی

دوشنبه - د برد آی ماهي یا د فش لیس ماهي د د کباب شوي کچالو، لوبیا او نخود سره وړاندې کیري.

سه شنبه - د کور جور شوي د غوښې آس یا د سبزی آس د گأخرو بروکولي او ډوډی سره وړاندې کیري.

چهارشنبه - د غوښې برگر په ډبل ډوډی کې یا د ویگن کورن برگر په ډبل ډوډی کې د پخ شوي کچالانو سره د پخو لوبیا او خورو جوارو سره وړاندې کیري.

پنجشنبه - اخته شوي چرگ په یارکشایر پوډینگ یا چنکي ویگن قرن کې د کباب شوي کچالو بروکولي / گلپي / گأخرو او گروی سره وړاندې کیري.

جمعه - د سالمې ماهي او خواره کچالو کباب یا د ویگن قرن پوټي د چپس شوي کچالو نخود او خورو جوارو سره وړاندې کیري.

په اونی کې د خورو انتخاب شامل دی له

تازه ټوله میوه، مستي، پنیر او بسکت، کلچي، کیک، جوارو کلچي، سبوسو کلچي، آیس کریم او د میوو ټوټي.

د اصلي مینو لپاره بدیلونه

مهرباني وکړئ خپل بنوونځي د شتون لپاره وگورئ

جوش کچالو

د پنير / تونا ماهي / ساسچ غوښه / پخ شوي لوبيا / ويگن پنير انتخاب سره وړاندي کيږي

ډکه شوي ډوډي

د پنير / ساسچ غوښه / تونا ماهي / ماهي / فش لیس ماهي انتخاب

د پنجشنبې په ورځ گرمه غوښه / ويگن ډوډي وړاندي کيږي.

د دې مينو سره د حساسيت معلومات په پخلنځي کې ساتل کيږي او د غوښتنې پر اساس شتون لري.

مهرباني وکړئ خپل بنوونځي ته خبر راکړئ که ستاسو ماشوم کوم ځانگړي خوراک ته اړتيا لري. موږ هدف لرو چې د هر زده کونکي لپاره د بنوونځي صحي متوازن خواړه چمتو کړو.