

د اډمز کاونټي هيډ ستارټ مينو				دسمبر 2025	
~زموږ مرکزونه د USDA تمويل شوي پروگرام کې برخه اخلي او د مساوي فرصت چمتو کوونکي او کاروونکي په توګه فعالیت کوي~				~ټولې شیدې چې وړاندې کېږي بې خونديزه ۱٪ دي~	
دوشنبه	سه شنبه	چارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
1	2	3	4	5	بڼوونځي نشته
په سور نقطه کې هګۍ شتون لري شنه نقطه لېښات شتون لري	د غلو کاملې دانې حبوبات، 1٪ شیدې دد غلو کاملې دانې سپاګیټي د غوښې (وژل شوي مرغانه) ساس سره، سوټی شوي اوږي کدو، مېوې او 1٪ شیدې د یوناني وانیلا مستي او کورنی جوړې شوې ګرینولا	د غلو کاملې دانې بلو بېړي ډوډۍ، مېوې او 1٪ شیدې د غوښې سلاپې جو، د غلو کاملې دانې بن، پخې شوې سوري کچالو، مېوې او 1٪ شیدې د گازرې چوکۍ د/ رنچ ساس سره او د غلو کاملې دانې چډار ګولډفېش	د فرانسوي ډوډۍ لږګي، د شربت سره، مېوې او 1٪ شیدې کورني چرګ ټېنډرز، د BBQ پخې شوي لوبیا، د غلو کاملې دانې رولونه، د روماین سلاډ د رنچ ساس سره او 1٪ شیدې "د مخ شکل لرونکی سنک جوړ کړئ" په تورټیلا د سنټر ووې، د خولې لپاره د کېلې ټوټې او د سترګو لپاره ممیز وکاروئ."		
8	9	10	11	12	
د بشپړ غنمو غلهدانې، مېوې 1٪ شیدې د ترکی پیکادیلو، د تورټیلا چپس، په بخار پخې شوي جوار، مېوې او 1٪ شیدې د تار په بڼه پنیر او مېوې	د یوناني وانیلا مستي، کورنی جوړ شوي ګرانولا، مېوې او 1٪ شیدې د چرګ سره وریجې، په بخار پخې شوې مخلوط سیزيجات، مېوې او 1٪ شیدې مېوې او د بشپړ غنمو ګراهام بسکټونه	د بشپړ غنمو د سټرابېري ډوډۍ، مېوې او 1٪ شیدې د ترکی کبانان له ګریوي سره/ د بشپړ غنمو کورنبرېډ، وږي کچالو، مېوې او 1٪ شیدې د ککړیو کټ شوي تازه ټوټې د/ رېنچ ساس سره او د بشپړ غنمو ټرېسکټس بسکټونه	د بشپړ غنمو وافلونه، د شربت سره، مېوې او 1٪ شیدې د غوښې لازانیا، د بشپړ غنمو هوږي ډوډۍ، د رومېن سلاډ د ایټالوي ساس سره، بخار شوي شني لوبیا او 1٪ شیدې میوې او یوناني وانیلا مستي	د بشپړ غنمو انگلیسي مفن، د هګۍ ګولۍ، پری شوي پنیر، مېوې او 1٪ شیدې د چرګ سالاډ، رېټز کراکرز، د کچالو ټوټې د رانچ ساس سره، میوې او 1٪ شیدې د بشپړ غنمو چيډر ګولډفېش او مېوې	
15	16	17	18	19	بڼوونځي نشته
د بشپړ غنمو سربل او مېوې او 1٪ شیدې د بشپړ غنمو ماکاروني او پنیر، بخار شوي بروکولي، مېوې 1٪ شیدې سټرېنګ پنیر او مېوې	د بشپړ غنمو انگلیسي مفن، د هګۍ ګولۍ، پری شوې پنیر، مېوې او 1٪ شیدې چیکن پوزوله، د تورټیلا چپس، رنده شوې کلم (د سرپوش لپاره)، د لیمو ټوټې، پری شوې کچالو، مېوې او 1٪ شیدې یوناني وانیلا مستي او د کور جوړ ګرانولا	د بشپړ غنمو کیله ډوډۍ، مېوې او 1٪ شیدې همبرګر، د بشپړ غنمو بن، کاهو او رومي بانجان، د جوار د غوټې، مېوې او 1٪ شیدې د گازرې ټوټې د رنچ ساس سره او د بشپړ غنمو چیز-ابټس	د فرانسوي ټوست چوپکونه، د شربت سره، مېوې او 1٪ شیدې د پنیر پیزا د بشپړ غنمو پور سره، د رومین سلاډ د ایټالوي ساس سره، مېوې او 1٪ شیدې میوو پیټزا (ساده د بشپړ غنمو بسکټونه د ټوټ فرنگي کریم پنیر سره ؛ پر هغه بلیوبري او ټوټې شوي ټوټ فرنگي)		
د ژمي رخصتي	د ژمي رخصتي	د ژمي رخصتي	د ژمي رخصتي	د ژمي رخصتي	