

# Sioux City Community School District

## October 2021 Breakfast Menu

\* NATIONAL SCHOOL LUNCH WEEK OCTOBER 11-15 \*

\*Contains Pork

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>27 September</b> Cereal & Yogurt OR *1 Pkg. Pancakes & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>28 September</b> Cereal & Glazed Donut w/Sprinkles OR *1 Waffle & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>29 September</b> Cereal & Breakfast Honi Bun OR *Breakfast Bites Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>30 September</b> Cereal & Muffin OR *Breakfast Pizza Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>1 October</b> Cereal & Pop Tart OR *French Toast & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk
<b>4 October</b> <b>NO SCHOOL DISTRICT WIDE conferences</b>	<b>5 October</b> Cereal & Breakfast Bar OR *Scrambled Eggs & Sausage Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>6 October</b> Cereal & Muffin OR *Breakfast Egg Sandwich Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>7 October</b> Cereal & Pop Tart OR Pancake on a Stick Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>8 October</b> <b>NO SCHOOL DISTRICT WIDE</b>
<b>11 October</b> Cereal & Yogurt OR *1 Pkg. Pancakes & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>12 October</b> Cereal & Glazed Donut w/Sprinkles OR *1 Waffle & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>13 October</b> Cereal & Breakfast Honi Bun OR *Breakfast Bites Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>14 October</b> Cereal & Muffin OR *Breakfast Pizza Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>15 October</b> Cereal & Pop Tart OR *French Toast & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk
<b>18 October</b> Cereal & Cheese Stick OR Dutch Waffle Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>19 October</b> Cereal & Breakfast Bar OR *Scrambled Eggs & Sausage Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>20 October</b> Cereal & Muffin OR *Breakfast Egg Sandwich Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>21 October</b> Cereal & Pop Tart OR Pancake on a Stick Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>22 October</b> WG Gl. Cinnamon Roll OR Donut OR Long John OR *Breakfast Egg Skillet Scramble Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk
<b>25 October</b> Cereal & Yogurt OR *1 Pkg. Pancakes & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>26 October</b> Cereal & Glazed Donut w/Sprinkles OR *1 Waffle & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>27 October</b> Cereal & Breakfast Honi Bun OR *Breakfast Bites Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>28 October</b> Cereal & Muffin OR *Breakfast Pizza Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk	<b>29 October</b> Cereal & Pop Tart OR *French Toast & 1 Sausage Patty or 2 Links Fruit ½ Cup, Juice ½ Cup Milk

Menu subject to change without notice

Sioux City Community School District is an Equal Opportunity Provider

Visit <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> for a complete list of carbs and allergens

# Distrito Escolar de la Comunidad de Sioux City

## Menú de Desayuno Octubre 2021

\* SEMANA NACIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR OCTUBRE 11-15 \*

\* Contiene Cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>27 septiembre</b> Cereal & Yogur ○ *1 Paquete de Panqueque y 1 Salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>28 septiembre</b> Cereal y Dona glaseada con chispas ○ *1 Waffle y 1 Salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>29 septiembre</b> Cereal y pan de miel ○ *Bocadillos de desayuno ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>30 septiembre</b> Cereal Y mantecada ○ *Pizza de desayuno ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>1 octubre</b> Cereal y Torta tostada (Pop Tart) ○ *Pan francés y 1 salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche
<b>4 octubre</b> <b>NO HAY CLASES PARA TODO EL DISTRITO conferencias</b>	<b>5 octubre</b> Cereal y Barra de desayuno ○ *Huevos revueltos y salchicha ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>6 octubre</b> Cereal y Mantecada ○ *Sándwich de huevo ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>7 octubre</b> Cereal y Torta tostada (PopTart) ○ Panqueque ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>8 octubre</b> <b>NO HAY CLASES PARA TODO EL DISTRITO</b>
<b>11 octubre</b> Cereal & Yogur ○ *1 Paquete de Panqueque y 1 Salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>12 octubre</b> Cereal y Dona glaseada con chispas ○ *1 Waffle y 1 Salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>13 octubre</b> Cereal y pan de miel ○ *Bocadillos de desayuno ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>14 octubre</b> Cereal Y mantecada ○ *Pizza de desayuno ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>15 octubre</b> Cereal y Torta tostada (Pop Tart) ○ *Pan francés y 1 salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche
<b>18 octubre</b> Cereal y Palito de queso ○ Waffle ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>19 octubre</b> Cereal y Barra de desayuno ○ *Huevos revueltos y salchicha ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>20 octubre</b> Cereal y Mantecada ○ *Sándwich de huevo ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>21 octubre</b> Cereal y Torta tostada (PopTart) ○ Panqueque ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>22 octubre</b> WG GI. Pan de canela ○ Dona ○ Long John ○ *Huevo revuelto con carne ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche
<b>25 octubre</b> Cereal y Yogur ○ *1 Paquete de Panqueque y 1 Salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>26 octubre</b> Cereal y Dona glaseada con chispas ○ *1 Waffle y 1 Salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>27 octubre</b> Cereal y pan de miel ○ *Bocadillos de desayuno ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>28 octubre</b> Cereal Y mantecada ○ *Pizza de desayuno ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche	<b>29 octubre</b> Cereal y Torta tostada (Pop Tart) ○ *Pan francés y 1 salchicha o 2 chorizos ½ Taza de fruta, ½ Taza de jugo Leche

El menú podrá cambiar sin previo aviso

El Distrito Escolar de la Comunidad de Sioux City es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades

Visite <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> para una lista completa de carbohidratos y alérgenos

# Sioux City Community School District

## Thực Đơn Ăn Sáng của Tháng Mười 2021

**\*TUẦN TỪ 11-15 CỦA THÁNG MƯỜI LÀ TUẦN CHO ĂN TRƯA TOÀN QUỐC\***

\*Contains Pork

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
<b>Ngày 27 Tháng Chín</b> Cốm ngũ cốc & kem yogurt HOẶC *1 gói bánh pancake, 1 miếng chả - 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>Ngày 28 Tháng Chín</b> Cốm ngũ cốc & bánh donut W.G v/ rắc ngọt HOẶC *1 bánh waffle, 1 miếng chả hoặc 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>Ngày 29 Tháng Chín</b> Cốm ngũ cốc -Bánh mì ngọt mật ong HOẶC * Bánh mì trứng thịt ăn sáng Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>Ngày 30 Tháng Chín</b> Cốm ngũ cốc & Bánh ngọt muffin HOẶC *Bánh ăn sáng pizza Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>Ngày 1 Tháng Mười</b> Cốm ngũ cốc & Bánh thời ăn sáng HOẶC * Bánh mì nướng kiểu Pháp & 1 miếng chả hoặc 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa
<b>4</b> <b>TRƯỜNG NGHỈ HỌC TOÀN HỌC KHU</b> <b>Ngày Họp Phụ Huynh với Thầy Cô</b>	<b>5</b> Cốm ngũ cốc & Bánh thời ăn sáng HOẶC * Trứng trộn nhiệt & xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>6</b> Cốm ngũ cốc & Bánh ngọt muffin HOẶC *Bánh mì kẹp trứng thịt ăn sáng Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>7</b> Cốm ngũ cốc & Bánh thời ăn sáng HOẶC Bánh pancake cắm trên que Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>8</b> <b>TRƯỜNG NGHỈ HỌC TOÀN HỌC KHU</b>
<b>11</b> Cốm ngũ cốc & kem yogurt HOẶC *1 gói bánh pancake 1 miếng chả - 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>12</b> Cốm ngũ cốc & bánh donut v/ rắc ngọt HOẶC *1 Bánh waffle & 1 miếng chả hoặc 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>13</b> Cốm ngũ cốc & Bánh mì ngọt mật ong HOẶC * Bánh mì trứng thịt ăn sáng Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>14</b> Cốm ngũ cốc & Bánh ngọt muffin HOẶC *Bánh ăn sáng pizza Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>15</b> Cốm ngũ cốc & Bánh thời ăn sáng HOẶC * Bánh mì nướng kiểu Pháp & 1 miếng chả hoặc 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa
<b>18</b> Cốm ngũ cốc & phô mai thời HOẶC Bánh ăn sáng Hòa Lan Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>19</b> Cốm ngũ cốc & Bánh thời ăn sáng HOẶC * Trứng trộn nhiệt & xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>20</b> Cốm ngũ cốc & Bánh ngọt muffin HOẶC * Bánh mì kẹp trứng thịt ăn sáng Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>21</b> Cốm ngũ cốc & Bánh thời ăn sáng HOẶC Bánh pancake cắm trên que Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>22</b> Bánh quế ngọt hiệu WG GI. HOẶC Bánh ngọt donut HOẶC Bánh ngọt Long John HOẶC * Trứng ăn sáng Trộn Nhiệt Chiên Chả Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa
<b>25</b> Cốm ngũ cốc & kem yogurt HOẶC *1 1 gói bánh pancake 1 miếng chả - 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>26</b> Cốm ngũ cốc & bánh donut W.G v/ rắc ngọt HOẶC *1 bánh waffle, 1 miếng chả hoặc 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 cup Sữa	<b>27</b> Cốm ngũ cốc & Bánh mì ngọt mật ong HOẶC * Bánh mì trứng thịt ăn sáng Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>28</b> Cốm ngũ cốc & Bánh ngọt muffin HOẶC * Bánh ăn sáng pizza Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa	<b>29</b> Cốm ngũ cốc & Bánh thời ăn sáng HOẶC * Bánh mì nướng kiểu Pháp & 1 miếng chả hoặc 2 xúc xích Trái cây 1/2 cup - Nước trái cây 1/2 Sữa

Thực đơn thay đổi không có sự báo trước

Học Khu Trường Cộng Đồng Sioux City là Nơi Cung Cấp Cơ Hội Bình Đẳng

Nhấn vào <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> để có danh sách đầy đủ các loại tinh đường và chất gây dị ứng

# Sioux City Community School District

## Oktoobar 2021 Liiska Quraacda

\* TODDOBAADKA QADDADA DUGSIGA QARANKA EE OKTOOBAR 11-15 \*

\*Waxaa ku jira Hilib doofaar

Isniin	Talaado	Arbaco	Khamiis	Jimco
<p><b>27 Sitembar</b></p> <p>Siiriyal iyo Ciir AMA</p> <p>*1 Xirmo. Sabaayad iyo 1 Kabaab Soosij/Bolse ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>28 Sitembar</b></p> <p>Siiriyal iyo Donat Sokor-Dhalaal leh oo ku firdhisn nacnac yaryar AMA</p> <p>*1 Bajiiqshe, 1 Kabaab Soosij ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>29 Sitembar</b></p> <p>Siiriyal iyo Rootiga Malabka ee Quraacda AMA</p> <p>*Cantuugo Quraaceed Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>30 Sitembar</b></p> <p>Siiriyal iyo Mafin (Muffin) AMA</p> <p>*Bitsa Quraaceed Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>1-da Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal, Pop taart AMA</p> <p>*Rooti tooste Faransiis iyo 1 Kabaab Soosij ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>
<p><b>4-ta Oktoobar</b></p> <p><b>KAMA JIRO DUGSI DEGMEED OO DHAN shirarka</b></p>	<p><b>5-ta Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Baarka Quraacda AMA</p> <p>*Ukun la Isku Qasay iyo Soosij/Bolse (Sausage) Miro ½ koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>6-da Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Mafin (Muffin) AMA</p> <p>*Sandawij Ukun ee Quraacda Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>7-da Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal, Pop taart AMA</p> <p>Sabaayad-qori (Pancake) Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>8-da Oktoobar</b></p> <p><b>MA JIRO DUGSI DEGMADA OO DHAN</b></p>
<p><b>11-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Ciir AMA</p> <p>*1 Xirmo. Sabaayad iyo 1 Kabaab Soosij/Bolse ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>12-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Donat Sokor-Dhalaal leh oo ku firdhisn nacnac yaryar AMA</p> <p>*1 Bajiiqshe, 1 Kabaab Soosij ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>13-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Rootiga Malabka ee Quraacda AMA</p> <p>*Cantuugo Quraaceed Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>14-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Mafin (Muffin) AMA</p> <p>*Bitsa Quraaceed Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>15-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal, Pop taart AMA</p> <p>*Rooti tooste Faransiis iyo 1 Kabaab Soosij ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>
<p><b>18-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal (badar), Ulo Farmaajo AMA</p> <p>Bajiiqshe Dutch Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>19-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Baarka Quraacda AMA</p> <p>*Ukun la Isku Qasay iyo Soosij/Bolse (Sausage) Miro ½ koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>20-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Mafin (Muffin) AMA</p> <p>*Sandawij Ukun ee Quraacda Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>21-ga Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal, Pop taart AMA</p> <p>Sabaayad-qori (Pancake) Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>22-da Oktoobar</b></p> <p>WG Gl. Bur Qorfe Duuduub ah AMA Donat AMA Long John AMA</p> <p>*Ukunta quraacda la isku qasay oo khudaar lagu kariyey Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>
<p><b>25-ta Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Ciir AMA</p> <p>*1 Xirmo. Sabaayad iyo 1 Kabaab Soosij/Bolse ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>26-da Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Donat Sokor-Dhalaal leh oo ku firdhisn nacnac yaryar AMA</p> <p>*1 Bajiiqshe, 1 Kabaab Soosij ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>27-da Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Rootiga Malabka ee Quraacda AMA</p> <p>*Cantuugo Quraaceed Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>28-da Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal iyo Mafin (Muffin) AMA</p> <p>*Bitsa Quraaceed Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>	<p><b>29-ka Oktoobar</b></p> <p>Siiriyal, Pop taart AMA</p> <p>*Rooti tooste Faransiis iyo 1 Kabaab Soosij ama 2 Isku Xiran Miro ½ Koob, Casiir ½ Koob Caano</p>

Liiska Cuntada waxaa loo beddeli karaa ogeysiis la'aan

Sioux City Community School District waa Bixiye Fursado Loo Siman Yahay

Booqo <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> si aad u hesho liiska dhammeystiran ee karbohaydharetiska iyo walxaha xasaasiyadaha kiciya

# Sioux City Community School District

## Onkololeessa 2021 Meenuu Ciree

\* TORBAN LAAQANA MANA BARUMSAA BIYYOOLESSAA ONKOLOLEESSA 11-15 \*

\*Foon Booyyee Qabaa

Wiixata	Kibxata	Roobii	Kamisa	Jimaata
<p><b>Fulbaana 27</b></p> <p>Siriyaal fi Itittuu YOOKIIN</p> <p>*Maxinoo Maraa 1 fi Suuseejii patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Fulbaana 28</b></p> <p>Siriyaal fi Doonaatii dibame firfirsaa waliin YOOKIIN</p> <p>*Waafli 1 fi Suuseejii Patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Fulbaana 29</b></p> <p>Siriyaal fi Daabboo Damma Ciree YOOKIIN</p> <p>*Nyaata Ciree</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Fulbaana 30</b></p> <p>Siriyaal fi Maafinii YOOKIIN</p> <p>*Pizaa Ciree</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 1</b></p> <p>Siriyaal fi Pop Tart YOOKIIN</p> <p>*Freench toostii fi Sausage patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>
<p><b>Onkololeessa 4</b></p> <p><b>BARUMSI HINJIRU AANAA MARA walgahiiwwan</b></p>	<p><b>Onkololeessa 5</b></p> <p>Siriyaal fi Baarii Ciree YOOKIIN</p> <p>*Buuphaa fi Suuseejii</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 6</b></p> <p>Siriyaal fi Maafinii YOOKIIN</p> <p>*Saanduchii Buuphaa Ciree</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 7</b></p> <p>Siriyaal fi Pop Tart YOOKIIN</p> <p>Maxinoo Stick irratti</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 8</b></p> <p><b>BARUMSI HINJIRU AANAA MARA</b></p>
<p><b>Onkololeessa 11</b></p> <p>Siriyaal fi Itittuu YOOKIIN</p> <p>*Maxinoo Maraa 1 fi Suuseejii patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 12</b></p> <p>Siriyaal fi Doonaatii dibame firfirsaa waliin YOOKIIN</p> <p>*Waafli 1 fi Suuseejii Patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 13</b></p> <p>Siriyaal fi Daabboo Damma Ciree YOOKIIN</p> <p>*Nyaata Ciree</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 14</b></p> <p>Siriyaal fi Maafinii YOOKIIN</p> <p>*Pizaa Ciree</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 15</b></p> <p>Siriyaal fi Pop Tart YOOKIIN</p> <p>*Freench toostii fi Suuseejii patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>
<p><b>Onkololeessa 18</b></p> <p>Siriyaal fi Ulee Baaduu YOOKIIN</p> <p>Dutch Waffle</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 19</b></p> <p>Siriyaal fi Baarii Ciree YOOKIIN</p> <p>*Buuphaa fi Suuseejii</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 20</b></p> <p>Siriyaal fi Maafinii YOOKIIN</p> <p>*Saanduchii Buuphaa Ciree</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 21</b></p> <p>Siriyaal fi Pop Tart YOOKIIN</p> <p>Maxinoo Stick irratti</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 22</b></p> <p>WG Gl. Rooli Sinaamoon YKN Doonaatii YKN Long John YOOKIIN</p> <p>*Buupha Ciree Skillet Scramble</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>
<p><b>Onkololeessa 25</b></p> <p>Siriyaal fi Itittuu YOOKIIN</p> <p>*Maxinoo Maraa 1 fi Suuseejii patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 26</b></p> <p>Siriyaal fi Doonaatii dibame firfirsaa waliin YOOKIIN</p> <p>*Waafli 1 fi Suuseejii Patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 27</b></p> <p>Siriyaal fi Daabboo Damma Ciree YOOKIIN</p> <p>*Nyaata Ciree</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 28</b></p> <p>Siriyaal fi Maafinii YOOKIIN</p> <p>*Pizaa Ciree</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>	<p><b>Onkololeessa 29</b></p> <p>Siriyaal fi Pop Tart YOOKIIN</p> <p>*Freench toostii fi Suuseejii patty 1 ykn Walitti hidhaa 2</p> <p>Muduraa Geeba ½, Juusii Geeba ½</p> <p>Aannan</p>

Meenuun beeksisa malee jijjiramu danda'a

Aanaan Mana Barnootaa Hawaasaa Sioux City Dhiyessaa kan Hundaaf Carraa Walqixaa Kennuudha.

Tarreeffama gutuu kan kaarbohaaydireetota fi adanyoo ilaaluuf <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> daawwadhaa

# Sioux City Community School District

## ጥቅምቲ 2021 ናይ ቁርሲ ሜኑ

\* ሃገራዊ ናይ ትምህርቲ ምሳሕ ሰሙን ጥቅምቲ 11-15 \*

\*ሓሸማ አለዎ

ሰኑይ	ሰሉስ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርቢ
<p><b>27 መስከረም</b></p> <p>ሰሪያልን ርግኡን ወይ</p> <p>* 1 ዕሹግ ፓንኬክን 1 ሕወስዋስ ስጋ/ ሶሴጅ ወይ 2 ሊንክ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>28 መስከረም</b></p> <p>ሰሪያልን መመቀሪ ዝተነሰነሶ ዶናትን ወይ</p> <p>* 1 ዋፍልን 1 ሶዉሴጅ/ሕወስዋስ ስጋታት ወይ 2 ሊንክ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>29 መስከረም</b></p> <p>ሰሪያልን ቁርሲ ናይ ሆኒ ባኒ ወይ</p> <p>* ናይ ቁርሲ ጠዓሞት</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>30 መስከረም</b></p> <p>ሰሪያልን ማሬንን ወይ</p> <p>* ፒሳ ናይ ቁርሲ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>1 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ሸኩራዊ ምግቢ ፖፕታርት ወይ</p> <p>* ናይ ፍረንቸ ቶስት/ባኒ ን 1 ሳዉሴጅ/ ሕወስዋስ ስጋታት</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>
<p><b>4 ጥቅምቲ</b></p> <p><b>አብ ምሉእ ዲስትሪክት ትምህርቲ የለን ኮንፈረንሳት</b></p>	<p><b>5 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ናይ ቁርሲ ጠዓሞት ወይ</p> <p>* ዝተፈርፈረ እንቋቁሖን ሕወስዋስ ስጋ ሶዉሴጅ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>6 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ማሬንን ወይ</p> <p>* ናይ ቁርሲ ሳንድዊቶ እንቋቁሖ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>7 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ሸኩራዊ ምግቢ ፖፕታርት ወይ</p> <p>ፓንኬክ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>8 ጥቅምቲ</b></p> <p><b>አብ ምሉእ ዲስትሪክት ትምህርቲ የለን</b></p>
<p><b>11 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ርግኡን ወይ</p> <p>* 1 ዕሹግ ፓንኬክን 1 ሕወስዋስ ስጋ/ ሶሴጅ ወይ 2 ሊንክ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>12 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን መመቀሪ ዝተነሰነሶ ዶናትን ወይ</p> <p>* 1 ዋፍልን 1 ሶዉሴጅ/ሕወስዋስ ስጋታት ወይ 2 ሊንክ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>13 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ቁርሲ ናይ ሆኒ ባኒ ወይ</p> <p>* ናይ ቁርሲ ጠዓሞት</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>14 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ማሬንን ወይ</p> <p>* ፒሳ ናይ ቁርሲ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>15 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ሸኩራዊ ምግቢ ፖፕታርት ወይ</p> <p>* ናይ ፍረንቸ ቶስት/ባኒ ን 1 ሳዉሴጅ/ ሕወስዋስ ስጋታት</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>
<p><b>18 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ፋርማጅን ወይ</p> <p>ናይ ዳቕ ዋፍል</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>19 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ናይ ቁርሲ ጠዓሞት ወይ</p> <p>* ዝተፈርፈረ እንቋቁሖን ሕወስዋስ ስጋ ሶዉሴጅ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>20 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ማሬንን ወይ</p> <p>* ናይ ቁርሲ ሳንድዊቶ እንቋቁሖ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>21 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ሸኩራዊ ምግቢ ፖፕታርት ወይ</p> <p>ፓንኬክ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>22 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሆል ግረይን ናይ ሲናሞን ባኒ ወይ ዶናት ወይ ምቁር ሕብስቲ ሎንግ ጆን ወይ</p> <p>* ናይ ቁርሲ ፍርፍር እንቋቁሖ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>
<p><b>25 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ርግኡን ወይ</p> <p>* 1 ዕሹግ ፓንኬክን 1 ሕወስዋስ ስጋ/ ሶሴጅ ወይ 2 ሊንክ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>26 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን መመቀሪ ዝተነሰነሶ ዶናትን ወይ</p> <p>* 1 ዋፍልን 1 ሶዉሴጅ/ሕወስዋስ ስጋታት ወይ 2 ሊንክ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>27 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ቁርሲ ናይ ሆኒ ባኒ ወይ</p> <p>* ናይ ቁርሲ ጠዓሞት</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>28 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ማሬንን ወይ</p> <p>* ፒሳ ናይ ቁርሲ</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>	<p><b>29 ጥቅምቲ</b></p> <p>ሰሪያልን ሸኩራዊ ምግቢ ፖፕታርት ወይ</p> <p>* ናይ ፍረንቸ ቶስት/ባኒ ን 1 ሳዉሴጅ/ ሕወስዋስ ስጋታት</p> <p>ፍረታት 1/2 ኩባያ፣ ጾማቕ 1/2 ኩባያ ጸባ</p>

እዚ ሜኑ ብዘይ ሓበሬታ ክቐየር ይኸለል እዩ።

ማሕበረ ሰብ ዲስትሪክት ቤት ትምህርታት ሱ ሲቲ፣ ንኹሉ ብማዕረ ዝቐዕጽር አስራሓ እዩ።

ንምሉእ ዝርዝር ካርቢታትን አሰርጂ ዘስዕቡ መግባታትን፣ ንዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክትሰጹኡም ንዕድም <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/>