

# إفطار في مقهى Campus Café

يناير

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
3 المدخل الرئيسي بيض مخفوق وفطيرة النقائق	2 رئيسي للخبز باجل اللحم البقري والجبن	1		
10 المدخل الرئيسي خبز تكساس المحمص بالقرفة والتفاح	9 المدخل الرئيسي سلايدر كرواسون الدجاج	8 المدخل الرئيسي بيتزا الإفطار	7 المدخل الرئيسي محشو فظائر	6 المدخل الرئيسي جواهر إفطار الحبوب الكاملة
17 رئيسي للخبز زبادي أو الحبوب أو كالكزون الإفطار الحار	16 المدخل الرئيسي جيني لي ساندويتش	15 المدخل الرئيسي تاكو الإفطار	14 المدخل الرئيسي مخبوز طازج بار Dough Go	13 المدخل الرئيسي محشو بني هاش براون
24	23	22 المدخل الرئيسي بطاطس حلوة لفافة	21 المدخل الرئيسي مخبوز طازج دونات WG	20
31 المدخل الرئيسي خبز تكساس المحمص بالقرفة والتفاح	30 المدخل الرئيسي سلايدر كرواسون الدجاج	29 المدخل الرئيسي بيتزا الإفطار	28 المدخل الرئيسي محشو فظائر	27 المدخل الرئيسي جواهر إفطار الحبوب الكاملة

## خيارات الفاكهة



الإفطار والغداء في خيارات الفاكهة موسمية وقد تشمل:

فاكهة كاملة طازجة: التفاح، البرتقال، الماندرين، الموز، سلطات الفاكهة

أكواب الفاكهة: الكمثرى، والوخ، والمانجو، والماندرين، والبرتقال، والأناس، ووخو القرفة، وتفاح القرفة المُقطّع، والمشمش

الفاكهة المجففة: أناناس، زبيب، كريسبين، فواكه مشكلة

صوص التفاح: سادة، فراولة، بطيخ

## أطباق الإفطار الجانبية



خالٍ من المافن صغير رغيف

الحظ التمانم خالية من الخميرة خالية من

القرفة جرانولا خالي من كخبز WG باجل خالية من

أكواب الزبادي خالية من

يحتوي على سمك

يحتوي على لحم خنزير

خالٍ من الغلوتين

خيارات نباتية متاحة يوميًا

قشدة محلية و1% حليب

فواكه طازجة وخضروات يوميًا

قوائم الطعام لدينا تلبي متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية توفر مداخل الفصل الدراسي في المدارس المشاركة في "الإفطار في الفصل الدراسي" وتلبي متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية للحصول على إفطار مغذي!

## هل تعلم...

يُعتقد أن المشمش قد نشأ في الصين منذ حوالي 4000 عام وانتشر إلى منطقة البحر الأبيض المتوسط من خلال التجارة. كان المشمش هدية ثمينة وشعبية للغاية في اليونان القديمة. فهي تحتوي على سرعات حرارية منخفضة ولكنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات أ وج، وبيتا كاروتين!



## حصاد الشهر

### بروكلي

البروكلي، المزروع في البحر الأبيض المتوسط منذ أكثر من 2000 عام، غني بفيتامينات ج، وك، والألياف، ومضادات الأكسدة. اكتسب شعبية في الولايات المتحدة خلال القرن العشرين، بفضل المهاجرين الإيطاليين الذين قدموا وصفاتهم وتقاليدهم.

	يحتوي على سمك		خيارات نباتية متاحة يوميًا
	يحتوي على لحم خنزير خالي من الغلوتين		قشدة محلية وحليب 1%
			فواكه طازجة وخضروات يوميًا

قوائم الطعام لدينا تُلبي متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
3 رئيسي للخبز أجنحة الدجاج الاختيارات الجانبية عقدة ثوم بطاطس حلوة مشوية ثلاثية الألوان سلوشي عصير 100%	2 المدخل الرئيسي اختيار المدير الاختيارات الجانبية الخضروات الساخنة	1		
10 المدخل الرئيسي يوم البيتزا الاختيارات الجانبية سلطة الحمص سلوشي عصير 100%	اليوم التاسع من المشمش الوطني رئيسي للخبز كرات اللحم بالموتزاريلا والريحان الاختيارات الجانبية ذرة مشوية دبليو جي أو جي إف هوجي يون أنصاف المشمش	8 رئيسي للخبز هوت دوج اللحم البقري الاختيارات الجانبية فاصوليا مطبوخة	7 المدخل الرئيسي دجاج تيسو العام الاختيارات الجانبية أرز مقلي بالخضروات ميدلي أسوي	6 المدخل الرئيسي قرمشة البيتزا الاختيارات الجانبية البروكلي والجبن صلصة المارينارا
17 رئيسي للخبز عصم الدجاج الاختيارات الجانبية عقدة ثوم سلطة البروكلي سلوشي عصير 100%	16 رئيسي للخبز شرائح الديك الرومي والمرق الاختيارات الجانبية البطاطس المهروسة عقدة ثوم	15 المدخل الرئيسي أجنحة بلا عظم الاختيارات الجانبية قائمة العشاء بطاطس حلوة مشوية ثلاثية الألوان	14 المدخل الرئيسي فاهيتا الخبز دجاج أو لحم بقري الاختيارات الجانبية الفاصوليا السوداء الصلصة	13 المدخل الرئيسي تشيزي تويز ستيكس الاختيارات الجانبية الفاصوليا الخضراء والبطر صلصة المارينارا
24	23	22 رئيسي للخبز تاكو الدجاج الاختيارات الجانبية فاصوليا مقلية كأس الصلصة	21 الرئيسي للخبز مانجو هابانيرو أو اللواء تسو كرات اللحم الاختيارات الجانبية أرز مقلي بالخضروات الفاصوليا الخضراء	20
31 رئيسي للخبز إيطالي مخبوز هوجي الديك الرومي الاختيارات الجانبية دبليو جي أو جي إف هوجي بطاطس مقلية مقطعة بالتجاويد سلوشي عصير 100%	30 رئيسي للخبز دجاج تكا ماسالا الاختيارات الجانبية ميدلي أسوي أرز بالكزبرة والليمون الأخضر خبز النان	29 السنة الصينية الجديدة المدخل الرئيسي دجاج الفشار والوافل الاختيارات الجانبية بطاطس حلوة مشوية ثلاثية الألوان كأس الحظ الجيد	28 رئيسي للخبز ناتشوس جراندي الاختيارات الجانبية الفاصوليا السوداء الصلصة	27 الرئيسي لمتجه انفجار كرة نار حرة ملع موسيقى المز الناري أو الراقبولي المخبوز الاختيارات الجانبية البروكلي والجبن صلصة المارينارا
المدخل البديلة PB&W أو WoWich جبن محمص	المدخل البديلة جبن محمص سلطة طازجة	المدخل البديلة جبن محمص لغافة الدجاج أو مجموعة البيتزا	المدخل البديلة PB&W أو WoWich كاساديللا بالجبن	المدخل البديلة PB&W أو WoWich جبن محمص