

# Kiamsha kinywa cha Campus Café

Jan

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
		1	2	3
			<b>Entrée kuu</b> Nyama na Bagel ya Cheese	<b>Entrée kuu</b> Mayai ya Scrambled & Patty ya Sausage
6	7	8	9	10
<b>Entrée kuu</b> Gems nzima ya Kiamsha kinywa cha Nafaka	<b>Entrée kuu</b> Kufungwa Pancakes	<b>Entrée kuu</b> Pizza ya Kiamsha kinywa	<b>Entrée kuu</b> Slider ya Croissant ya Kuku	<b>Entrée kuu</b> Apple Cinnamon Texas Toast
13	14	15	16	17
<b>Entrée kuu</b> Kufungwa Hashbrown	<b>Entrée kuu</b> Kuoka Mpya Upau wa Dough Go	<b>Entrée kuu</b> Tacos ya Kiamsha kinywa	<b>Entrée kuu</b> Jenny Lee Sandwich	<b>Entrée kuu</b> Yogurt au Calzone ya Kiamsha kinywa cha Spicy
20	21	22	23	24
	<b>Entrée kuu</b> Kuoka Mpya WG Donuts	<b>Entrée kuu</b> Viazi vya Sweet Roll		
27	28	29	30	31
<b>Entrée kuu</b> Gems nzima ya Kiamsha kinywa cha Nafaka	<b>Entrée kuu</b> Kufungwa Pancakes	<b>Entrée kuu</b> Pizza ya Kiamsha kinywa	<b>Entrée kuu</b> Slider ya Croissant ya Kuku	<b>Entrée kuu</b> Apple Cinnamon Texas Toast



## Chaguzi za

Kiamsha kinywa na chakula cha mchana fChaguzi za Ruit ni za msimu na zinaweza kujumuisha:

Matunda ya jumla: Apples, Oranges, Mandarins, Ndizi, Saladi za Matunda

Vikombe vya matunda: pears, peaches, maembe, machungwa ya mandarin, tidbits za mananasi, peaches za mdalasini, apples za mdalasini, apricots

Matunda yaliyokaushwa: Pineapple, Raisins, Cranberries, Matunda Mhanga



## Upande wa

Cheerios Mkate wa Muffin Mini  
Bahati ya Charms Chex Cereals   
Mdalasini Granola WG Bagels  
Vikombe vya Yogurt Bahati ya Charms   
Mdalasini Toast Crunch Froot Loop Waffles



Chaguzi za mboga zinapatikana kila siku



Ina samaki



Skim ya Mitaa & 1% Maziwa



Ina Pork



Matunda na mboga mpya kila siku



Gluten ya bure

Entrées za Darasa zinapatikana katika shule zinazoshiriki katika "Breakfast in the Classroom" na kukidhi mahitaji ya USDA kwa kifungua kinywa chenyewe lisho!

Vipengee vya menu vinakabiliwa na



# Chakula cha mchana cha

Jan

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
		1	2	3
			Entrée kuu Uchaguzi wa Meneja  Chaguzi za Upande Veggie ya Moto	Entrée kuu Kuku wa Kuku  Chaguzi za Upande Knot ya vitunguu Viazi vya Sweet vya Tricolor 100% Juisi ya Slushie
6	7	8	Siku ya Taifa ya Apricot 9 Entrée kuu Mozzarella na mpira wa nyama wa Basil Chaguzi za Upande Mahindi ya Roasted WG au GF Hoagie Bun Nusu ya Apricot	10 Entrée kuu Siku ya pizza  Chaguzi za Upande Saladi ya Kuku 100% Juisi ya Slushie
Entrée kuu Vigogo vya pizza  Chaguzi za Upande Broccoli & Cheese Marinara Sauce	Entrée kuu Kuku wa General Tso  Chaguzi za Upande Mchele wa Veggie Fried Medley ya Asia	Entrée kuu Mpira wa Moto wa Nyama  Chaguzi za Upande Maharagwe ya Baked		
13	14	15	16	17
Entrée kuu Cheezy Twiz-Sticks  Chaguzi za Upande Maharagwe ya kijani na Mushrooms Marinara Sauce	Entrée kuu Fajita Bowl Kuku au Nyama Chaguzi za Upande Maharagwe Nyeusi Salsa	Entrée kuu Boneless Wings  Chaguzi za Upande Roll ya Chakula cha jioni Viazi vya Sweet vya Tricolor	Entrée kuu Uturuki na Gravy  Chaguzi za Upande Viazi vya Mashed Knot ya vitunguu	Entrée kuu Drumstick ya Kuku  Chaguzi za Upande Knot ya vitunguu Saladi ya Broccoli 100% Juisi ya Slushie
20	21	22	23	24
	Entrée kuu Mango Habanero Au Mkuu wa Tso Meatballs Chaguzi za Upande Mchele wa Veggie Fried Maharagwe ya kijani	Entrée kuu Tacos ya Kuku  Chaguzi za Upande Maharagwe ya kukaanga Kombe la Salsa		
27	28	Mwaka Mpya wa Kichina 29	30	31
Entrée kuu Fiery Mozz Bites au Mkaté wa Ravioli  Chaguzi za Upande Broccoli & Cheese Marinara Sauce	Entrée kuu Nachos Grande  Chaguzi za Upande Maharagwe Nyeusi Salsa	Entrée kuu Kuku wa Popcorn & Waffle  Chaguzi za Upande Viazi vya Sweet vya Tricolor Kombe la Bahati nzuri	Entrée kuu Kuku Tikka Masala  Chaguzi za Upande Medley ya Asia Mchele wa Cilantro Lime Mkaté wa Naan	Entrée kuu Italia ya Baked Hoagie ya Uturuki  Chaguzi za Upande WG au Hoagie ya GF Fries ya Kata ya Crinkle 100% Juisi ya Slushie
Alternate Entrées PB&J au WoWich Toasted Cheese	Alternate Entrées PB&J au WoWich Cheese Quesadilla	Alternate Entrées Toasted Cheese Kuku wa Kuku au Pizza Kit	Alternate Entrées Toasted Cheese Saladi Iliyotengenezwa Safi	Alternate Entrées PB&J au WoWich Deli Sandwich

## Je, Ulikuwa

Apricots inaaminika kuwa asili ya China karibu miaka 4,000 iliyopita na ilienea kwa mkoa wa Mediterranean kupitia biashara. Apricots walikuwa zawadi yenye thamani na maarufu katika Ugiriki ya kale. Wao ni chini katika kalori lakini juu katika fiber na vitamini A na C, na beta-carotene!



## Mavuno ya mwezi



Broccoli

Broccoli, iliyopandwa katika Mediterranean zaidi ya miaka 2,000 iliyopita, ni tajiri katika vitamini C, K, fiber, na antioxidants. Ilipata umaarufu nchini Marekani wakati wa karne ya 20, shukrani kwa wahamiaji wa Italia ambao walianzisha manishi na mila zao.

Chaguzi za mboga zinapatikana kila siku	Ina samaki
Skim ya Mitaa & 1% Maziwa	Ina Pork
Matunda na mboga mpya kila siku	Gluten ya bure

Menu zetu zinakidhi Mahitaji ya USDA

Vipengee vya menu vinakabiliwa na