

# إفطار في مقهى Campus Café

فبراير 2025

| الجمعة   | الخميس  | الأربعاء                                    | الثلاثاء   | الاثنين   |
|--|---|---|--|---|
| 7<br>رئيسي للخبز<br>الزبادي<br>أو الحبوب<br>أو كالكزون الإفطار الحار | 6<br>المدخل الرئيسي<br>جيني لي ساندويتش       | 5<br>المدخل الرئيسي<br>تاكو الإفطار         | 4<br>المدخل الرئيسي<br>مخبوز طازج<br>Dough Go بار      | 3<br>المدخل الرئيسي<br>محشو<br>بني هاش براون          |
| 14<br>المدخل الرئيسي<br>بيض مخفوق<br>وفطيرة التفانق                  | 13<br>رئيسي للخبز<br>باجل اللحم البقري والجبن | 12<br>المدخل الرئيسي<br>بطاطس حلوة<br>لفاقة | 11<br>المدخل الرئيسي<br>مخبوز طازج<br>دونات WG         | 10<br>المدخل الرئيسي<br>محشو<br>فطائر                 |
| 21<br>المدخل الرئيسي<br>خبز تكساس المحمص<br>بالقرفة والتفاح          | 20<br>المدخل الرئيسي<br>سلايدر كرواسون الدجاج | 19<br>المدخل الرئيسي<br>بيتزا الإفطار       | 18<br>المدخل الرئيسي<br>الوافل الهولندي<br>بطاطس مقلية | 17<br>المدخل الرئيسي<br>جواهر إفطار الحبوب<br>الكاملة |
| 28<br>رئيسي للخبز<br>زبادي<br>أو الحبوب<br>أو كالكزون الإفطار الحار  | 27<br>المدخل الرئيسي<br>جيني لي ساندويتش      | 26<br>المدخل الرئيسي<br>تاكو الإفطار        | 25<br>المدخل الرئيسي<br>مخبوز طازج<br>Dough Go بار     | 24<br>المدخل الرئيسي<br>محشو<br>بني هاش براون         |
|  |   |   |  |   |

## 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، والأناناس، والوخ بالقرفة، وتفاح القرقة المقطع، والمشمش

الفاكهة المجففة: أناناس، زبيب، كرياسين، فواكه مشكلة

صوص التفاح: نكهات فاكهية سادة

## أطباق الإفطار الجانبية



خال من كافي صغير ثلاثي قرفة جرانولا خالية من أكواب زبادي خالية من وافل مقرمش بالقرفة مع خبز الفرو المقرمش كأس صلصة خال من

رغيف مافن

كيكس خال من باجل منفوخ الكاكاو

يحتوي على سمك

يحتوي على لحم خنزير

خال من الغلوتين

خيارات نباتية متاحة يوميًا

قشدة محلية و1% حليب

فواكه طازجة وخضروات يوميًا

قوائم الطعام لدينا تلبي متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية للحصول على إفطار مغذي! في "الإفطار في الفصول الدراسية" وتلبي متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية للحصول على إفطار مغذي!

| الجمعة  | الخميس  | الأربعاء  | الثلاثاء   | الاثنين  |
|---|---|---|--|--|
| <p>نصف اليوم 7</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>اختيار المدير</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>بطاطس متعرجة<br/>سلوشي عصير 100%</p>  | <p>عطلة نهاية الأسبوع في سويز بول 6</p> <p>رئيسي للخبز<br/>أجنحة الدجاج</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>توستيتو أند سالسا<br/>عقدة ثوم<br/>كأس كرة القدم</p> | <p>5</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>ذهبي مقرمش بالماء<br/>الاختيارات الجانبية<br/>Hush<br/>سلطة تاكو</p>                               | <p>4</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>مشي الخبز</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>فاصوليا مقلية<br/>الصلصة</p>                           | <p>3</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>أصابع الموتزاريلا</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>بروكلي مشوي<br/>صلصة المارينارا</p>              |
| <p>14</p> <p>عيد الحب<br/>المدخل الرئيسي<br/>دجاج سراتشا بالصل</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>أرز مقل بالخبزوات<br/>نزة محمص<br/>سلوشي عصير 100%<br/>كمكة القلب</p> | <p>13</p> <p>رئيسي للخبز<br/>ريب بانه مي</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>زبستي فيجي كرانش<br/>دبليو جي أو جي إف هوجي بون</p>                                 | <p>12</p> <p>رئيسي للخبز<br/>تمالي الدجاج</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>الفاصوليا السوداء<br/>الصلصة</p>                         | <p>11</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>بيني وكرات اللحم</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>عقدة ثوم<br/>خضراء<br/>تتوفر باستا GF</p>      | <p>10</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>لا يوجد سندويتش Cluck</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>البروكلي والجبن</p>                         |
| <p>نصف اليوم 21</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>اختيار المدير</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>الخضروات المختلطة<br/>سلوشي عصير 100%</p>                                    | <p>20</p> <p>رئيسي للخبز<br/>كرات اللحم بالموتزاريلا والريحان<br/>نزة محمص<br/>دبليو جي أو جي إف هوجي بون</p>   | <p>19</p> <p>رئيسي للخبز<br/>هوت دوج اللحم البقري</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>سلطة الحمص</p>                                   | <p>18</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>دجاج تيسو العام</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>أرز مقل بالخبزوات<br/>ميدلي اسوي</p>            | <p>17</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>قرمشة البييتزا</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>البروكلي والجبن<br/>صلصة المارينارا</p>            |
| <p>28</p> <p>رئيسي للخبز<br/>عصا أسطوانة الدجاج</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>عقدة ثوم<br/>سلطة البروكلي<br/>سلوشي عصير 100%</p>                                   | <p>اليوم الوطني للفراولة 27</p> <p>رئيسي للخبز<br/>شرائح الديك الرومي وصلصة جروني</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>البطاطس المهروسة<br/>عقدة ثوم</p>          | <p>26</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>أجنحة بلا عظم</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>قائمة العشاء<br/>بطاطس حلوة مشوية ثلاثية الألوان</p> | <p>25</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>فاهيتا الخبز<br/>دجاج أو لحم بقري<br/>الاختيارات الجانبية<br/>الفاصوليا السوداء<br/>الصلصة</p> | <p>24</p> <p>المدخل الرئيسي<br/>تشيزي تويز ستيكس</p> <p>الاختيارات الجانبية<br/>فاصوليا خضراء مشوية وفطر<br/>صلصة المارينارا</p> |
| <p>المدخل البديلة<br/>WoWich أو PB&amp;J<br/>جبن محمص</p>   | <p>المدخل البديلة<br/>WoWich أو PB&amp;J<br/>كاساديليا بالجبن</p>   | <p>المدخل البديلة<br/>جبن محمص<br/>لقافة الدجاج أو مجموعة البييتزا</p>  | <p>المدخل البديلة<br/>WoWich أو PB&amp;J<br/>كاساديليا بالجبن</p>  | <p>المدخل البديلة<br/>WoWich أو PB&amp;J<br/>جبن محمص</p>  |

## هل تعلم...

يُحتفل بأسبوع Jell-O الوطني خلال الأسبوع الثاني من شهر فبراير، لتكريم الحلوى المحبوبة التي كانت عنصرًا أساسيًا في ثقافة الطعام الأمريكية لأكثر من قرن. حقيقة ممتعة: نكهة Jell-O الأكثر شعبية هي الفراولة! نسختنا من هذا العلاج الكلاسيكي خالية تمامًا من لحم الخنزير!



## حصاد الشهر

### الفطر

تضم بنسلفانيا أكبر عدد من مزارع الفطر في البلاد! يحتوي الفطر على أكثر من 12 فيتامينًا ومعدنًا وهو مصدر جيد للإرغوثيونين المضاد للأكسدة.

|  |                     |  |                            |
|--|---------------------|--|----------------------------|
|  | يحتوي على سمك       |  | خبيرات نباتية متاحة يوميًا |
|  | يحتوي على لحم خنزير |  | قشدة محلية وحليب 1%        |
|  | خالٍ من الغلوتين    |  | فواكه طازجة وخضروات يوميًا |

قوائم الطعام لدينا تلبى متطلبات وزارة الزراعة الأمريكية