Kiamsha kinywa cha Jikoni ya Tovuti

Januari '26

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
			1	2
5 **Kiingilio kikuu** Vito vya Kiamsha kinywa cha WG	6 **Kiingilio kikuu** Fimbo ya Pancake ya Sausage ya Nyama ya Ng'ombe	7 **Kiingilio kikuu** Pizza ya Kiamsha kinywa cha Soseji ya Nyama	8 **Kiingilio kikuu** Kitelezi cha Kuku cha Croissant	9 **Kiingilio kikuu** Apple Mdalasini Texas Toast
12 **Kiingilio kikuu** WG Kifaransa Toast Bites	13 **Kiingilio kikuu** Kuoka Hivi Karibuni WG Scones	14 **Kiingilio kikuu** Soseji ya Nyama ya Ng'ombe & Jibini Bagel	15 **Kiingilio kikuu** Sandwichi ya Kiamsha kinywa kwenye Mkate wa Jenny Lee	16 **Kiingilio kikuu** AMtindi uliopangwa na Nafaka
19	20 **Kiingilio kikuu** Kuoka Hivi Karibuni WG Donuts	21 **Kiingilio kikuu** Keki ya Apple Swirl	22	23
26 **Kiingilio kikuu** Vito vya Kiamsha kinywa cha WG	27 **Kiingilio kikuu** Fimbo ya Pancake ya Sausage ya Nyama ya Ng'ombe	28 **Kiingilio kikuu** Pizza ya Kiamsha kinywa cha Soseji ya Nyama	29 **Kiingilio kikuu** Kitelezi cha Kuku cha Croissant	30 **Kiingilio kikuu** Apple Mdalasini Texas Toast

Chaguzi za

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

Matunda mapya yote: Maapulo, machungwa, peari, mandarins, ndizi, saladi za matunda, matunda ya mawe

Vikombe vya Matunda vilivyokatwa: Peari, peaches, maembe, machungwa ya mandarin, habari za mananasi, peaches za mdalasini, maapulo ya mdalasini yaliyokatwa, matunda ya kitropiki mchanganyiko, peari za kitropiki

Matunda yaliyokaushwa: Zabibu, craisins, matunda mchanganyiko

Mchuzi wa tufaha: Ladha ya wazi na ya matunda

Pande za kiamsha

Cheerios
Trix
Granola ya Mdalasini
Vikombe vya mtindi
Mdalasini Toast Crunch
Kombe la Salsa
Mkate mdogo wa muffin
Nafaka za Chex
WG Bagels
Pumzi za kakao
Froot Loop Waffles
Baa ya kiamsha kinywa

Chaguzi za mboga zinapatikana kila siku
Ina samaki
Skim ya Mitaa & 1% Maziwa
Ina nyama ya nguruwe
Matunda na Mboga Safi Kila Siku
Bila gluteni

Viingilio vya Darasani vinapatikana katika shule zinazoshiriki katika "Kiamsha kinywa darasani" na kukidhi mahitaji ya USDA kwa kifungua kinywa chenye lishe!

Menyu zetu zinakidhi Mahitaji ya USDA

Vipengee vya menyu vinaweza

Tovuti Jikoni chakula cha

Januari '26

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
			1	2
5 **Kiingilio kikuu** Plain au Spicy Hakuna Cluck Sandwich **Chaguzi za upande** Kabari za viazi vitamu	6 **Kiingilio kikuu** Kuku wa Jenerali Tso **Chaguzi za upande** Medley ya Asia	7 **Kiingilio kikuu** Mkwa wa Moto wa Uturuki **Chaguzi za upande** Cowboy Caviar	8 **Kiingilio kikuu** Kuku na Brokoli Alfredo **Chaguzi za upande** Brokoli Roll ya chakula cha jioni cha WG	9 **Kiingilio kikuu** Chakula cha mchana! Waffles & Sausage Patty **Chaguzi za upande** Fries za nyumbani za Deli Roaster
12 **Kiingilio kikuu** Mozzarella ya vitunguu Kuvuta-kutenganisha & Marinara **Chaguzi za upande** Maharagwe ya kijani	13 **Kiingilio kikuu** Bakuli la Kuku la Chipotle juu ya Mchele wa Chokaa wa Cilantro **Chaguzi za upande** Mahindi ya kukaanga 6" Tortilla	14 **Kiingilio kikuu** Macaroni na Jibini **Chaguzi za upande** Saladi ya Brokoli Roll ya chakula cha jioni cha WG	15 **Kiingilio kikuu** Kuku na Waffle **Chaguzi za upande** Viazi vitamu na marshmallows	16 **Kiingilio kikuu** Vijiti vya kuku **Chaguzi za upande** Saladi ya Chickpea Roll ya chakula cha jioni cha WG
19	20 **Kiingilio kikuu** Hamburger ya nyama ya ng'ombe **Chaguzi za upande** Cowboy Caviar	21 **Kiingilio kikuu** Vijiti vya samaki **Chaguzi za upande** Hushpuppies Kabari za viazi vitamu	22	23
26 **Kiingilio kikuu** Pizza ya Mkate wa Kifaransa wa Cheesy **Chaguzi za upande** Kabari za viazi vitamu	27 **Kiingilio kikuu** Nyama ya ng'ombe au kuku Nacho Grande **Chaguzi za upande** Maharagwe Nyeusi ya Taco Fiesta	28 **Kiingilio kikuu** Sandwich ya Kuku ya Crispy **Chaguzi za upande** Saladi ya Brokoli	29 **Kiingilio kikuu** Hoagie ya mpira wa nyama **Chaguzi za upande** WG au GF Hoagie Bun Maharagwe ya kijani	30 **Kiingilio kikuu** Mabawa ya kuku **Chaguzi za upande** Fries za mikunjo Roll ya chakula cha jioni iliyookwa hivi karibuni
Viingilio mbadala Jibini Quesadilla	**Viingilio mbadala** PB&J au CB&J	**Viingilio mbadala** Jibini iliyokaushwa Sandwich safi ya Deli	**Viingilio mbadala** Veggie Nuggets Nuggets za Mboga za Nyati Saladi ya bustani au kuku	**Viingilio mbadala** PB&J au CB&J

Je, unajua...

Chickpeas, au Maharagwe ya Garbanzo, ni mojawapo ya mimea ya kwanza kupandwa na ilianza zaidi ya miaka 7,500! Wao ni chanzo kikubwa cha protini, vitamini B, na nyuzinyuzi. Jaribu kunde hii yenye matumizi mengi katika saladi yetu ya chickpea!

Mavuno ya mwezi

Viazi vitamu

Viazi vitamu, sio kuchanganyikiwa na viazi vikuu, ni mboga za mizizi ambazo zina vitamini A, nyuzinyuzi na potasiamu. Majani ya viazi vitamu huliwa katika sehemu zingine za ulimwengu!

Chaguzi za mboga zinapatikana kila siku

Ina samaki

Skim ya Mitaa & 1% Maziwa

Ina nyama ya nguruwe

Matunda na Mboga Safi Kila Siku

Bila gluteni

Menyu zetu zinakidhi Mahitaji ya USDA

Vipengee vya menyu vinaweza