

MENYU YA KIAMSHA KINYWA CHA SHULE YA UPILI

Aprili 2026

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
		-1- MAPUMZIKO YA MAJIRA YA MCHIPUKO	-2- MAPUMZIKO YA MAJIRA YA MCHIPUKO	-3- MAJIRA YA MCHIPUKO
-6- VIPANDE VYA TOSTI YA KIFARANSA VYA WG AU MTINDI & TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KIPANDE KIKUBWA CHA MKATE WA MAHINDI CHA WG -NA- JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA KWA ASILIMIA 100 KIKOMBE CHA MATUNDA CHAGUO LA MAZIWA	-7- KEKI NDOGO YA BLUUBERI YA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU VIPANDE VYA CHOKOLETI VYA WG KIAMSHA KINYWA CHA KIPANDE CHA AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA -NA- KIKOMBE CHA MCHUZI WA TUFAHA JUISI ILIYOTENGENEZWA KWA ASILIMIA 100 CHAGUO LA MAZIWA	-8- KITAFUNIO CHA MKATE WA NDIZI CHA WG KIJITI CHA JIBINI AU MTINDI NA TUNDA pamoja na PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAPATI NDOGO ZA MAJI ZENYE SHIRA YA MAPLE AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA -NA- KIKOMBE CHA MCHANGANYIKO WA MATUNDA VIPANDE VYA TUFAHA CHAGUO LA MAZIWA	-9- YAI NA JIBINI TACO YA WG KIKOMBE CHA SALSA AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KIPANDE CHA CHERI YA KOKOA YA WG KIJITI CHA JIBINI -NA- KIKOMBE CHA PICHI JUISI ILIYOTENGENEZWA KWA ASILIMIA 100 CHAGUO LA MAZIWA	-10- KEKI KUBWA YA KIKOMBE YENYE VIPANDE VYA CHOKOLETI YA WG AU MTINDI & TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU VIPANDE VYA TOSTI YA KIFARANSA VYA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA -NA- KIKOMBE CHA PEARI NDIZI CHAGUO LA MAZIWA
-13- CHAPATI NDOGO ZA MAJI ZENYE SHIRA YA MAPLE AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU MKATE WA MDALASINI WA WG NA KIJITI CHA JIBINI -NA- KIKOMBE CHA MCHUZI WA TUFAHA JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA KWA ASILIMIA 100 CHAGUO LA MAZIWA	-14- YAI NA JIBINI TACO YA WG KIKOMBE CHA SALSA AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KIPANDE CHA MKATE CHENYE CHOKOLETI CHA WG -NA- PEARI JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA KWA ASILIMIA 100 CHAGUO LA MAZIWA	-15- KEKI KUBWA YA KIKOMBE YA SUNRISE YA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU MKATE WA DUARA WA TUFAHA NA MDALASINI WA WG KIJITI CHA JIBINI NA KIKOMBE CHA MATUNDA CHUNGWA CHAGUO LA MAZIWA	-16- KEKI YA CHERI YA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KIPANDE CHA CHERI YA KOKOA YA W KIJITI CHA JIBINI -NA- KIKOMBE CHA PEARI VIPANDE VYA TUFAHA CHAGUO LA MAZIWA	-17- KEKI YA MDALASINI YA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU VIPANDE VYA TOSTI YA KIFARANSA VYA WG -NA- NDIZI JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA KWA ASILIMIA 100 CHAGUO LA MAZIWA

KIDOKEZO KUHUSU LISHE: *=Nguruwe +=Bata Mzinga. Milo yote inajumuisha painti 1/2 ya maziwa. Wanafunzi wanaweza kuchagua Maziwa yaliyopolewa mafuta au Maziwa Meupe yenye asilimia 1 ya mafuta wakati wa Kiamsha Kinywa, na Maziwa yaliyotolewa mafuta, Maziwa Meupe yenye asilimia 1 ya mafuta au Maziwa ya Chokoleti Yasiyo na Mafuta wakati wa Chakula cha Mchana NA Jioni. Menyu zote na fomu za Mahitaji Maalum ya Kilishe zinapatikana katika lugha 7 tofauti, zinaweza kupatikana kwenye ukurasa wa mtandao wa Idara ya Huduma za Lishe ya MPS katika: mpsmke.com/nutrition Menyu inaweza kubadilika.

"Taaasi hii inatoa fursa sawa kwa wote."

MENYU YA KIAMSHA KINYWA CHA SHULE YA UPILI YA APRILI Imeendelea

<p style="text-align: center;">-20-</p> <p>SANDWICHI YA KIAMSHA KINYWA CHA SOSEJI YA NYAMA YA NG'OMBE YA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KEKI YA KIKOMBE YA BLUUBERI YA WG</p> <p style="text-align: center;">-NA-</p> <p>KIKOMBE CHA MCHANGANYIKO WA MATUNDA VIPANDE VYA TUFAHA CHAGUO LA MAZIWA</p>	<p style="text-align: center;">-21-</p> <p>VIPANDE VYA TOSTI YA KIFARANSA VYA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU MKATE WA NDIZI WA WG NA KIJITI CHA JIBINI</p> <p style="text-align: center;">-NA-</p> <p>JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA KWA ASILIMIA 100 KIKOMBE CHA MATUNDA CHAGUO LA MAZIWA</p>	<p style="text-align: center;">-22-</p> <p>MKATE MDOGO WA MDALASINI WA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI ZA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KIPANDE CHA CHERI YA KOKOA YA WG KIJITI CHA JIBINI</p> <p style="text-align: center;">-NA-</p> <p>KIBAKULI CHA MATUNDA JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA KWA ASILIMIA 100 CHAGUO LA MAZIWA</p>	<p style="text-align: center;">-23-</p> <p>WG +SOSEJI, YAI NA KALZONI YENYE JIBINI AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KEKI KUBWA YA KIKOMBE YENYE VIPANDE VYA CHOKOLETI YA WG</p> <p style="text-align: center;">-NA-</p> <p>KIKOMBE CHA PEARL NDIZI CHAGUO LA MAZIWA</p>	<p style="text-align: center;">-24-</p> <p>CHAPATI YA MAJI YA WG YA POFFITZ MTINDI AU MTINDI WENYE VIJAZILIO pamoja na GRANOLA YA WG AU VIPANDE VYA CHOKOLETI VYA WG KIAMSHA KINYWA CHA KIPANDE CHA AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA</p> <p style="text-align: center;">-NA-</p> <p>KIKOMBE CHA STROBERI JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA KWA ASILIMIA 100 CHAGUO LA MAZIWA</p>
<p style="text-align: center;">-27-</p> <p>TUFAHA LAINI YA WG SHAYIRI YA DUARA YA MDALASINI pamoja na KIJITI CHA JIBINI AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KEKI KUBWA YA CHERI YA WG</p> <p style="text-align: center;">-NA-</p> <p>JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA KWA ASILIMIA 100 CHUNGWA CHAGUO LA MAZIWA</p>	<p style="text-align: center;">-28-</p> <p>KEKI NDOGO ROJO ZA MDALASINI ZA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU KIAMSHA KINYWA CHA VIPANDE CHA CHOKOLETI YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA</p> <p style="text-align: center;">-NA-</p> <p>JUISI ILIYOTENGENEZWA KUTUMIA MATUNDA MBALIMBALI KWA ASILIMIA 100 KIBAKULI CHA MATUNDA CHAGUO LA MAZIWA</p>	<p style="text-align: center;">-29-</p> <p>SANDWICHI YA KIAMSHA KINYWA CHA SOSEJI YA NYAMA YA NG'OMBE YA WG AU MTINDI NA TUNDA PAMOJA NA PAKITI YA GRANOLA YA WG AU CHAGUO LA KIFURUSHI CHA KIAMSHA KINYWA AU KEKI YA MDALASINI YA WG</p> <p style="text-align: center;">-NA-</p> <p>KIKOMBE CHA MCHANGANYIKO WA MATUNDA KIBAKULI CHA MATUNDA CHAGUO LA MAZIWA</p>	<p style="text-align: center;">-30-</p> <p>SIKU YA UKUZAJI WA UTAALAMU (Hakuna Mwanafunzi Anahudhuria)</p>	

KIDOKEZO KUHUSU LISHE: *=Nguruwe +=Bata Mzinga. Milo yote inajumuisha painti 1/2 ya maziwa. Wanafunzi wanaweza kuchagua Maziwa yaliyopolewa mafuta au Maziwa Meupe yenye asilimia 1 ya mafuta wakati wa Kiamsha Kinywa, na Maziwa yaliyotolewa mafuta, Maziwa Meupe yenye asilimia 1 ya mafuta au Maziwa ya Chokoleti Yasiyo na Mafuta wakati wa Chakula cha Mchana NA Jioni. Menyu zote na fomu za Mahitaji Maalum ya Kilishe zinapatikana katika lugha 7 tofauti, zinaweza kupatikana kwenye ukurasa wa mtandao wa Idara ya Huduma za Lishe ya MPS katika: mpsmke.com/nutrition Menyu inaweza kubadilika.

"Taasisi hii inatoa fursa sawa kwa wote."