

Tovuti Jikoni Utoto wa Mapema

Juni '26

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
1 Kiamsha kinywa Soseji ya nyama ya ng'ombe na pizza ya jibini Chakula cha mchana Pizza ya Mkate wa Kifaransa Maharagwe ya kijani	2 Kiamsha kinywa WG Mini Pancake Puffs Chakula cha mchana Taco ya kutembea Maharagwe Nyeusi ya Cheesy	3 Kiamsha kinywa Mtindi na Granola Chakula cha mchana Sandwich ya Kuku Tater Tots au Crinkle Fries	4 Kiamsha kinywa WG Mantecada Muffin au Muffin ya Cherry Chakula cha mchana Kuku na Waffles Kabari za viazi vitamu	5 Kiamsha kinywa Mayai ya kuchemsha & Soseji Chakula cha mchana Sandwichi ya Uturuki au Sandwich ya Jua Saladi ya Brokoli
8 Kiamsha kinywa WG Snackin' Waffle Chakula cha mchana Pizza Crunchers Kabari za viazi vitamu	9 Kiamsha kinywa Nafaka mbalimbali & Maziwa Chakula cha mchana Veggie Nuggets Tater Tots	10 Kiamsha kinywa Chaguo la Meneja Chakula cha mchana Chaguo la Meneja	11 Kiamsha kinywa Chaguo la Meneja Chakula cha mchana Chaguo la Meneja	12 Kiamsha kinywa Chaguo la Meneja Chakula cha mchana Chaguo la Meneja
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Summer
VACATION

Je, unajua...

Lishe haichukui likizo!

Milo yenye afya na ya bure kwenye tovuti iliyo karibu nawe! Wazi kwa vijana wote wenye umri wa miaka 18 na chini. Hakuna gharama au kujisajili inayohitajika.

Ili kupata tovuti yako ya karibu tembelea

pittsburghfoodbank.org/summer



Maelezo ya menyu

Menyu zote za Utotoni hazina nyama ya nguruwe, karanga, samaki na samakigamba bure.

Tafadhali muulize meneja wako wa mkahawa au muuguzi kwa mpango wako wa matibabu wa fomu ya utunzaji ili kukidhi mahitaji ya lishe ya matibabu.

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

Menyu zetu zinakidhi Mahitaji ya USDA

Vipengee vya menyu vinaweza

