

Kifungua kinywa cha Jiko Kuu

Oktoba '26

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
			1 Chakula kikuu Nyama ya ng'ombe na Jibini kwenye Mkate wa Bagel wa WGR	2 Chakula kikuu Keki ya WGR yenye Mchanganyiko wa Beri na Krimu
5 Chakula kikuu Parfait ya Matunda na Mtindi	6 Chakula kikuu Kijiti cha pizza cha WGR cha kuchovya na sosi ya marinara	7 Chakula kikuu Hashbrown iliyoowa yenye Brokoli na Jibini ya Cheddar	8 Chakula kikuu Soseji ya kuku kwenye mkate wa ndani wa mdalasini wenye mizunguko wa WGR	NUSU YA SIKU 9 Chakula kikuu Vipande vidogo vya kifungua kinywa vya WGR
12 Chakula kikuu Vipande vya Toasti ya Kifaransa ya WGR Iliyochomwa na Kompoti ya Tofaa ya Moto	13 Chakula kikuu Sandwich iliyojazwa ya kifungua kinywa ya WGR	14 Chakula kikuu Corn Dog ya kuku na Maple ya WGR	15 Chakula kikuu Roli ya WGR yenye mizunguko ya frambosi	16
19 Chakula kikuu Snack n' Waffle ya WGR	20 Chakula kikuu Vipande vya mayai na Soseji ya Kuku	21 Chakula kikuu Vipande vya Mraba vya Bluberi vya WGR Freshi Vilivyookwa	22 Chakula kikuu Nyama ya ng'ombe na Jibini kwenye Mkate wa Bagel wa WGR	NUSU YA SIKU 23 Chakula kikuu Keki ya WGR yenye Mchanganyiko wa Beri na Krimu
26 Chakula kikuu Parfait ya Matunda na Mtindi	27 Chakula kikuu Kijiti cha pizza cha WGR cha kuchovya na sosi ya marinara	28 Chakula kikuu Hashbrown iliyoowa yenye Brokoli na Jibini ya Cheddar	29 Chakula kikuu Soseji ya kuku kwenye mkate wa ndani wa mdalasini wenye mizunguko wa WGR	30 Chakula kikuu Vipande vidogo vya kifungua kinywa vya WGR



Chaguzi za Matunda ya Kila Siku

Chaguzi za matunda ya kifungua kinywa na chakula cha mchana ni za msimu na zinaweza kujumuisha:

Matunda Mazima: Tufaha, Machungwa, Peya, Mandarinini, Ndizi, Saladi za Matunda, matunda ya kokwa

Kikombe cha Matunda Yaliyokatwa: Peya, Pichi, Maembe, Machungwa ya Mandarin, Vipande vya Nanasi, Pichi za Mdalasini, Tufaha za Mdalasini zilizokatwa, Mchanganyiko wa Matunda ya Kitropiki, Pea za Kitropiki

Matunda yaliyokaushwa: Zabibu kavu, Beri kavu nyekundu, Mchanganyiko wa Matunda

Sosi ya Tufaha: Ladha za Kawaida na za Matunda



Viambatanisho Vya Kiamsha Kinywa

Cheerios Mini Muffin Loaf

Cheerios za Tufaha na Mdalasini Bagels za WGR

Granola ya Mdalasini na Lucky Charms

Vikombe vya Mtindi Blueberry Chex

Cinnamon Toast Crunch Froot Loop Waffle

Salsa Cup Breakfast Bar



Chaguzi za mboga kwa wasiokula nyama zinapatikana kila siku



Maziwa ya Eneo Letu Yaliyoondolewa Mafuta na Maziwa ya 1%



Matunda na Mboga Freshi Kila Siku



Ina samaki



Ina nyama ya nguruwe



Haina Gluteni



Chakula cha Halal

Menu zetu zinatimiza Masharti ya USDA

Aina ya vyakula kwenye menu vinaweza kubadilika.



Chakula cha mchana cha Jiko la Kati

Oktoba '26

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
			Chakula kikuu Sandwichi ya nyama na jibini ya Philly Chaguzi za viambatanishi WGR au GF bun Saladi ya chana	Chakula kikuu Dumplings za Kuku za WGR Chaguzi za viambatanishi Brokoli Iliyookwa Yenye Mchuzi wa Soy na Kitunguu Saumu
Chakula kikuu WGR Pizza Bagel Chaguzi za viambatanishi Vipande vidogo vya brokoli vilivyopakwa unga wa mkate	Chakula kikuu Hot Dog ya Bata Mzinga na Potato Smiles Chaguzi za viambatanishi Karoti changa na mchuzi wa Ranch	Chakula kikuu Kolache ya Nyama ya ng'ombe Chaguzi za viambatanishi Maharage ya kuokwa	Chakula kikuu Sunrise Waffles Chaguzi za viambatanishi Tots za Viasi vitamu	NUSU YA SIKU Chakula kikuu Chicken Nacho Dip Chaguzi za viambatanishi Chipsi za Tortilla za WGR Cowboy Caviar
Chakula kikuu Pizza Crunchers za WGR Chaguzi za viambatanishi Mchanganyiko wa Mboga Kombe la Marinara	Chakula kikuu Mitboli za kuchovya na Mchuzi wa Marinara Chaguzi za viambatanishi Brokoli iliyochomwa Vifundo Vidogo vya Kitunguu Saumu vya WGR	Chakula kikuu Makaroni na Jibini ya WGR Chaguzi za viambatanishi Njegere tamu	Chakula kikuu Walking Taco yenye Chipsi za Tortilla za WGR Chaguzi za viambatanishi Maharagwe Meusi yenye Jibini Kikombe cha Salsa	
Chakula kikuu Patty ya Morningstar Chaguzi za viambatanishi Mkaté wa Hamburger wa WG Vipande vidogo vya brokoli vilivyopakwa unga wa mkate	Chakula kikuu Vipande vya kuku vya WGR Chaguzi za viambatanishi Tots za Viasi vitamu	Siku ya PA Preferred Chakula kikuu Fiesta Pierogies Chaguzi za viambatanishi Letusi ya Majani ya Kijani ya Kienyeji na Nyanya ndogo za Zabibu na Mchuzi wa Ranch Uliotengenezwa Nyumbani Barafu ya Kiitaliano ya cherry chachu	Chakula kikuu Ravioli ya WGR na Mchuzi wa Waridi Chaguzi za viambatanishi Saladi ya chana Roll ya Chakula cha jioni cha WGR	NUSU YA SIKU Chakula kikuu Bata mzinga na viasi vilivyopondwana mchuzi Chaguzi za viambatanishi Roll ya chakula cha jioni cha WGR
Chakula kikuu Mkaté unaochanika wa WGR uliopakwa Vitunguu Saumu na Siagi Chaguzi za viambatanishi Maharagwe ya kijani Kombe la Marinara	Chakula kikuu Mabawa yasiyo na mifupa ya WGR Chaguzi za viambatanishi Tots za Viasi vitamu	Chakula kikuu Calzone ya Pepperoni ya Nyama ya Ng'ombe ya WGR Chaguzi za viambatanishi Maharagwe ya Kuokwa ya Barbeque	Chakula kikuu Hot Dog ya Bata Mzinga na Viasi vya Tabasamu Chaguzi za viambatanishi Bun ya Hot Dog ya WGR au GF	HALLOWEEN Chakula kikuu Kuku wa BBQ wa Teriyaki na Bakuli la Mchele la WGR Chaguzi za viambatanishi Brokoli Iliyookwa Yenye Mchuzi wa Soy na Kitunguu Saumu Pumpkin Pie Parfait
Vyakula Mbadala Quesadilla ya Jibini	Vyakula Mbadala PB&J au Sandwichi ya siagi ya soya na jeli (WoWich)	Vyakula Mbadala Tosti ya Jibini Pizza Munchable	Vyakula Mbadala Saladi freshi iliyotengenezwa	Vyakula Mbadala PB&J au Sandwichi ya siagi ya soya na jeli (WoWich) Sandwichi ya Deli

Je, unajua...

Oktoba 21 ni siku ya PA Preferred! Sahani za Chakula cha Mchana zitajazwa vyakula vilivyotengenezwa hapa Pennsylvania. Uwe makini kutambua ishara ya PA Preferred katika duka la eneo unaloishi—ni njia ya kufurahisha ya kuunga mkono wakulima wetu na chakula kitamu wanachokuza!



Mavuno ya mwezi



Tufaha

Pennsylvania huzalisha kati ya pauni milioni 400 hadi 500 ya tufaha kwa mwaka. Kwa kawaida matufaha huvunwa kuanzia Julai mpaka Oktoba Tufaha ni chanzo kizuri cha nyuzinyuzi na vitamini C! Tutaandaa matufaa ya kutoka eneo letu mwezi wote!

Chaguzi za mboga kwa wasiokula nyama zinapatikana kila siku	Ina samaki
Maziwa ya Eneo Letu Yaliyoondolewa Mafuta na Maziwa ya 1%	Ina nyama ya nguruwe
Haina Gluteni	Matunda na Mboga Freshi Kila Siku
Chakula cha Halal	

Menyu zetu zinatimiza Masharti ya USDA

Aina ya vyakula kwenye menyu vinaweza kubadilika.

