

Kifungua kinywa cha Campus Café

Oktoba '26

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
			1 Chakula kikuu Soseji ya kuku kwenye mkate wa ndani wa mdalasini wenye mizunguko wa WGR	2 Chakula kikuu WGR french toast bites (Vipande Vidogo vya Tosti ya Kifaransa ya WGR) na Hot Apple Compote (Mchuzi mzito wa Tufaha)
5 Chakula kikuu Roli ya WGR yenye mizunguko ya frambosi	6 Chakula kikuu Donati za WGR mpya Zilizookwa	7 Chakula kikuu Sandwich iliyojazwa ya kifungua kinywa ya WGR	8 Chakula kikuu Nyama ya ng'ombe na Jibini kwenye Mkate wa Bagel wa WGR	NUSU YA SIKU 9 Chakula kikuu Chaguo la Meneja
12	13 Chakula kikuu Keki za Mraba za Machungwa na Krashendo za WGR Zilizookwa Hivi Karibuni	14 Chakula kikuu Kijiti cha pizza cha WGR cha kuchovya na sosi ya marinara	15 Chakula kikuu Corndog za Soseji za kuku za WGR	16 Chakula kikuu Donati ya WGR ya sideri ya tofaa
19 Chakula kikuu Cereal za WGR na Mtindi	20 Chakula kikuu Scones za WGR mpya zilizookwa	21 Chakula kikuu Omeleti katika tortilla ya WGR	22 Chakula kikuu Soseji ya kuku kwenye mkate wa ndani wa mdalasini wenye mizunguko wa WGR	NUSU YA SIKU 23 Chakula kikuu Chaguo la Meneja
26 Chakula kikuu Roli ya WGR yenye mizunguko ya frambosi	27 Chakula kikuu Donati za WGR mpya Zilizookwa	28 Chakula kikuu Sandwich iliyojazwa ya kifungua kinywa ya WGR	29 Chakula kikuu Nyama ya ng'ombe na Jibini kwenye Mkate wa Bagel wa WGR	30 Chakula kikuu Omeleti ya Magharibi



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 WG
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	Ina samaki
Maziwa ya Eneo Letu Yaliyoondolewa Mafuta na Maziwa ya 1%	Ina nyama ya nguruwe
Matunda na Mboga Freshi Kila Siku	Haina Gluteni
	Chakula cha Halal

Menu zetu zinatimiza Masharti ya USDA

Aina ya vyakula kwenye menu vinaweza kubadilika.



Chakula cha mchana cha Campus Cafe

Oktoba '26

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
			 Chakula kikuu Turkey Hot Dog Chaguzi za viambatanishi WGR au GF bun Chipsi zilizokatwa za mikunjo	 Chakula kikuu WGR Golden Crunchy Sandwichi ya Samaki Chaguzi za viambatanishi WGR Sweet Corn Hush Puppies Mboga Freshi na Ranch 100% Juisi ya Matunda ya Slush
 Chakula kikuu WGR Mozzarella Sticks na Marinara Chaguzi za viambatanishi Vipande vidogo vya brokoli vilivyopakwa unga wa mkate	 Chakula Kikuu Walking Taco kwenye Chipsi za Tortilla za WGR Chaguzi za viambatanishi Maharagwe Meusi yenye Jibini Salsa	 Chakula kikuu Iliyochomwa kwenye moto Burger ya Nyama ya ng'ombe Chaguzi za viambatanishi WGR au GF bun Chipsi zilizokatwa za mikunjo	 Chakula kikuu Sunrise Waffles za WGR Chaguzi za viambatanishi Tots za Viasi vitamu	 NUSU YA SIKU Chakula kikuu Siku ya Pizza ya WGR! Chaguzi za viambatanishi Saladi ya Tango 100% Juisi ya Matunda ya Slush
	 Chakula kikuu Kuku wa Jenerali Tso Wali wa limau na gilgilani Chaguzi za viambatanishi Brokoli ya kitunguu saumu na soya WGR Animal Crackers	 Chakula kikuu Quesadilla ya nyama ya ng'ombe kwenye Tortilla ya WGR Chaguzi za viambatanishi Mahindi Choma Kikombe cha Salsa	 Chakula kikuu Ravioli za Jibini za WGR kwenye Sosi ya pinki Chaguzi za viambatanishi Mboga Freshi na Ranch Roll ya Chakula cha jioni cha WGR	 Chakula kikuu Mabawa ya kuku Chaguzi za viambatanishi Saladi ya chana Viringo vya kitunguu tamu vyenye pilipili kali Roll ya Chakula cha jioni cha WGR 100% Juisi ya Matunda ya Slush
 Chakula kikuu Sandwichi ya Morningstar ya WGR Chaguzi za viambatanishi Maharagwe ya kijani	 Chakula kikuu Vipande vya kuku vya WGR na wafeli Chaguzi za viambatanishi Chipsi za Wavelength	 Siku ya PA Preferred Chakula kikuu Fiesta Pierogies na Dinner Roll ya WGR 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 Bakuli la Kuku ya Chipotle Chaguzi za viambatanishi Mahindi Choma Wali wa WGR wenye gilgilani na ndimu Tortilla za WGR	 NUSU YA SIKU Chakula kikuu Pizza ya Pepperoni ya Mtindo wa Detroit Chaguzi za viambatanishi Saladi ya chana 100% Juisi ya Matunda ya Slush
 Chakula kikuu Makaroni na Jibini ya WGR Chaguzi za viambatanishi Mchanganyiko wa Mboga Roll ya Chakula cha jioni cha WGR	 Chakula kikuu Iliyochomwa kwenye moto Burger ya Nyama ya ng'ombe Chaguzi za viambatanishi WGR au GF bun Maharagwe ya Kuokwa ya Barbeque	 Chakula kikuu WGR Pizza Poppers na Sosi ya Marinara Chaguzi za viambatanishi Vipande vidogo vya viazi vitamu	 Chakula kikuu Mabawa yasiyo na mfupa Chaguzi za viambatanishi Viasi vilivyopondwa na Mchuzi na roll ya chakula cha jioni ya WGR	 HALLOWEEN Chakula kikuu Dumplings za Kuku Chaguzi za viambatanishi Brokoli Iliyookwa Yenye Mchuzi wa Soy na Kitunguu Saumu Pumpkin Pie Parfait 100% Juisi ya Matunda ya Slush
 Vyakula Mbadala Tosti ya Jibini Kipande cha pizza	 Vyakula Mbadala PB&J au Sandwichi ya siagi ya soya na jeli (WoWich) Kipande cha pizza	 Vyakula Mbadala Sandwichi freshi ya Deli Kipande cha pizza	 Vyakula Mbadala Saladi ya mboga za majani au saladi ya kuku Ya kawaida au yenye pilipili Nugget za Morningstar	 Vyakula Mbadala PB&J au Sandwichi ya siagi ya soya na jeli (WoWich) Kipande cha pizza

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!

 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

 Matunda na Mboga Freshi Kila Siku

 Haina Gluteni

 Chakula cha Halal

Menu zetu zinatimiza Masharti ya USDA
Aina ya vyakula kwenye menu vinaweza kubadilika.

