

KIFUNGUA KINYWA CHA JIKO KUU

NOV '26

CHAGUO ZA MATUNDA
YA KILA SIKU

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
2  Chakula Kikuu Vipande vya Mkate wa Kifaransa wa WGR wa Kuchoma na Mchuzi wa Tofaha wa Moto	3	4 Chakula Kikuu Corn Dog ya kuku na Maple ya WGR	5  Chakula Kikuu Roli ya WGR yenye Mizunguko ya Rasiberi	6 Chakula Kikuu Omeleti katika Tortilla ya WGR
9  Chakula Kikuu WGR Snack'n Waffle	10  Chakula Kikuu Vipande Vidogo vya Yai na Kipande cha Soseji ya Kuku.	11	12 Chakula Kikuu Nyama ya Ng'ombe na Jibini kwenye Bagel yenye WGR	13  Chakula Kikuu Keki ya WGR yenye Mchanganyiko wa Beri na Krimu
16 Chakula Kikuu Soseji ya Kuku kwenye Mkate Unaoakwa kwenye Eneo Husika wa Mdalasini wenye Mizunguko wa WGR	17 Chakula Kikuu Kijiti cha Piza cha WGR cha Kuchovya na Sosi ya Marinara	18  Chakula Kikuu Hashbrown iliyookwa yenye Brokoli na Jibini la Cheddar	19  Chakula Kikuu Kitindamlo cha Matunda na Mtindi	20  Chakula Kikuu Vipande vidogo vya kifungua kinywa vya WGR
23  Chakula Kikuu Vipande vya Mkate wa Kifaransa wa WGR wa Kuchoma na Mchuzi wa Tofaha wa Moto	24 Chakula Kikuu Sandwichi Iliyojazwa ya Kifungua Kinywa ya WGR	25 Chakula Kikuu Corn Dog ya kuku na Maple ya WGR	26	27
30  Chakula Kikuu WGR Snack'n Waffle				



Chaguo za matunda ya kifungua kinywa na chamcha ni za msimu na zinaweza kujumuisha:

Matunda Mazima ya Asilia: Tufaha, Machungwa, Pea, Maudarini, Ndizi, Saladi za Matunda, Matunda ya Kokwa Kikombe cha Matunda Yaliyokatwa: Pea, Pichi, Maembe, Machungwa ya Mandarin, Vipande vya Navasi, 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
KIFUNGUA KINYWA

Cheerios  Mkate Mdogo wa Muffin
 Cheerios za Tufaha na Mdalasini  Bagels za VVG
 Granola ya Mdalasini  Lucky Charms 
 Uikombe vya Mtindi  Blueberry Chex 
 Cinnamon Toast Crunch Waffle yenye Ladha ya Froot Loop
 Kikombe cha Salsa  Baa ya Kifungua Kinywa

 Chaguo za Uyakula vya Mboga Zinapatikana Kila Siku
 Maziwa ya Eneo Letu Yaliyoondolewa Mafuta na Maziwa ya 1%
 Matunda na Mboga Mbichi Kila Siku
 Ina Samaki
 Ina Nyama ya Nguruwe
 Bila Gluten
 Chakula cha Halal

Menu zetu zinatimiza Masharti ya USDA

Aina ya uyakula kwenye menu naweza kubadilika.



JE, UNAJUA...

Heri ya Siku ya Ukirimu Duniani! Tarehe 13 Novemba, tunasherehekea ukweli kwamba chakula chenye joto na moyo wenye upendo hukamilishana. Chukua muda mfupi leo kutabasamu, kushikilia mlango, au kumwambia mtu anayehitaji asante. Wema huenea kwa urahisi, na hufanya chamcha kiwe kitamu zaidi. Jiunge nasi kwa kikombe cha Rosati Italian "nice" chenye ladha nzuri, na tushirikiane kuenyeza furaha na wema katika eneo la kulia chakula!

MAVUNO YA MWEZI

Maboga ya Majira ya Baridi
Tofauti na maboga ya majira ya joto ambayo huunwa yakiwa bado machanga, maboga ya majira ya baridi huunwa yakiwa yamekomaa kabisa na mbeu zao zikiwa zimekua kikamilifu. Maboga ni miongoni mwa mazao ya zamani zaidi yavyojulikana, yakiwa na historia ya miaka 10,000 kulingana na baadhi ya makadirio! Ni vyanzo vizuri sana vya Vitamini C na Vitamini A.



Chaguo za Uyakula vya Mboga zinapatikana Kila Siku



Iwa Samaki



Iwa Nyama ya Ngurume



Bila Gluten



Matunda na Mboga Mbichi Kila Siku



Chakula cha Halal

Menu zetu zinatimiza Masharti ya USDA Aina ya uyakula kwenye menu inaweza kubadilika.

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
2  Chakula Kikuu Pizzaboli za WGR Chaguo za Viambatanisho Vipande Vidogo vya Brokoli Vilivyofunikwa Unga wa Mkate	3	4  Chakula Kikuu Sandwichi ya Samaki kwenye Mkate Mdogo wa WGR Chaguo za Viambatanisho Viazi Vilivyotengenezwa katika Umbo la Uso wa Kutabasamu Hushpuppies	5  Chakula Kikuu Taco Inayoweza Kuliwa Ukiwa Unatembea yenye WGR Tortilla za Chips Chaguo za Viambatanisho Maharagwe Meusi yenye Jibini Kikombe cha Salsa	6  Chakula Kikuu Vipande vya Kuku vya Alfredo vya WGR Chaguo za Viambatanisho Karoti Zilizokatwa Roli ya Chajio ya WGR
9  Chakula Kikuu Vijiti vya Jibini ya Mozzarella Vilivyofunikwa kwa Vipande vya Mkate Chaguo za Viambatanisho 1Mchanganyiko wa Maharagwe Mabichi	10  Chakula Kikuu Sandwich ya Kuku ya WGR Chaguo za Viambatanisho Mahindi Matamu	11	12  Chakula Kikuu Cheesesteak ya Philly Chaguo za Viambatanisho Mkate Mdogo wa WGR au GF Saladi ya Chana	13 SIKU YA UKARIMU DUNIANI Chakula Kikuu Dumpling za Kuku za WGR Chaguo za Viambatanisho Brokoli Iliyookwa Yenye Mchuzi wa Soya na Kitunguu Saumu Kikombe Kizuri cha Rosati Italian Nice
16  Chakula Kikuu Bagel ya Piza ya WGR Chaguo za Viambatanisho Vipande Vidogo vya Brokoli Vilivyofunikwa Unga wa Mkate	17  Chakula Kikuu Hot Dog ya Bata Mzinga na Potato Smiles Chaguo za Viambatanisho Karoti changa na mchuzi wa Ranch	18  Chakula Kikuu Kolache ya Nyama ya ng'ombe Chaguo za Viambatanisho Maharage ya Kuokwa	19 SHEREHE YA SHUKRANI INAYOSHEREHEKEWA PAMOJA NA MARAFIKI  Chakula Kikuu Bata mzinga Aliyekatwa Vipande na Viazi Vilivyopondwa na Mchuzi Chaguo za Viambatanisho Roli ya Chajio ya WGR Kitindamlo cha Aina ya Viazi Vitamu	20  Chakula Kikuu Mchuzi wa Kuchovya wa Kuku wenye Mtindo wa Nacho Chaguo za Viambatanisho Chipsi za Tortilla za WGR Cowboy Caviar
23  Chakula Kikuu Vipande vya Piza vya Kusokotwa vya WGR Chaguo za Viambatanisho Mchanganyiko wa Mboga Kombe la Marinara	24  Chakula Kikuu Mitboli za kuchovya na Mchuzi wa Marinara Chaguo za Viambatanisho Brokoli Iliyochomwa Knots Ndogo za Vitunguu Saumu za WGR	25  Chakula Kikuu Makaroni na Jibini ya WGR Chaguo za Viambatanisho Njegere Tamu Kitindamlo cha Pai ya Malenge	26	27
30  Chakula Kikuu Morningstar Patty Chaguo za Viambatanisho Mkate Mdogo wa Hamburger wa WG Vipande Vidogo vya Brokoli Vilivyofunikwa Unga wa Mkate				
 Vyakula Mbadala Quesadilla ya Jibini	 Vyakula Mbadala PB&J au Sandwichi ya Siagi ya Soya na Jeli (WoWich)	 Vyakula Mbadala Tosti ya Jibini Piza Inayoweza Kutafunwa	 Vyakula Mbadala Saladi Iliyotayarishwa Hivi Punde	 Vyakula Mbadala PB&J au Sandwichi ya Siagi ya Soya na Jeli (WoWich) Sandwichi ya Deli