

KIFUNGUA KINYWA CHA CAMPUS CAFÉ

NOV '26

CHAGUO ZA MATUNDA
YA KILA SIKU



Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
2 Chakula Kikuu Vipande Vidogo vya Kifungua Kinywa vya WGR	3	4 Chakula Kikuu Kijiti cha Piza cha WGR cha Kuchovya na Sosi ya Marinara	5 Chakula Kikuu Kornidogi ya Kifungua kinywa	6 Chakula Kikuu Donati yenye Ladha ya Sida ya Tufaha
9 Chakula Kikuu Nafaka za WGR na Mtindi	10 Chakula Kikuu Skoni za WGR Zilizookwa Hivi Karibuni	11	12 Chakula Kikuu Soseji ya Kuku kwenye Mkate Unaookwa kwenye Eneo Husika wa Mdalasini wenye Mizunguko wa WGR	13 Chakula Kikuu Vipande Vidogo vya Tosti ya Kifaransa ya WGR na Mchuzi Mzito wa Tufaha
16 Chakula Kikuu Roli ya WGR yenye Mizunguko ya Rasiberi	17 Chakula Kikuu Donati za WGR Zilizookwa Hivi Punde	18 Chakula Kikuu Sandwichi Iliyojazwa ya Kifungua Kinywa ya WGR	19 Chakula Kikuu Nyama ya ng'ombe na Jibini kwenye Mkate wa Bagel wa WGR	20 Chakula Kikuu Omeleti ya Kimagharibi yenye Nyama Nguruwe
23 Chakula Kikuu Vipande Vidogo vya Kifungua Kinywa vya WGR	24 Chakula Kikuu Vipande vya Mraba vya Kraniberi za WGR za Machungwa Zilizookwa Hivi Karibuni	25 Chakula Kikuu Kijiti cha Piza cha WGR cha Kuchovya na Sosi ya Marinara	26	27
30 Chakula Kikuu Nafaka za WGR na Mtindi				

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

Matunda Mazima ya Asilia: Tufaha, Machungwa, Pea, Mandarinini, 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 Ina Samaki
 Maziwa ya Eneo Letu
Yaliyoondolewa Mafuta
na Maziwa ya 1% Ina Nyama ya
Nguruwe
 Bila Gluten
 Matunda na Mboga
Mbichi Kila Siku 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 yawajulikana, 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

Maziwa ya Eneo Letu Yaliyoondolewa Mafuta na Maziwa ya 1%

Chakula cha Halal

Menu zetu zinatimiza Masharti ya USDA

Aina ya uyakula kwenye menu inaweza kubadilika.



Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
Chakula Kikuu Piza ya Mkate wa Kifaransa ya WGR Chaguo za Viambatanisho Mchanganyiko wa Mboga		Chakula Kikuu Mkate wa Pull-Apart wa Kusini-Magharibi wa WGR Chaguo za Viambatanisho Cowboy Caviar Vipande vya Mahindi ya Mtaani vya WGR	Chakula Kikuu Kuku Alfredo wa WGR Chaguo za Viambatanisho Brokoli Mkate Mdogo wa WGR au GF	Chakula Kikuu Cheesesteak ya Philly Chaguo za Viambatanisho Chipsi Zilizokatwa za Mikunjo Mkate Mdogo wa Hoagie wa WG au GF Juisi ya Matunda ya Slush ya 100%
Chakula Kikuu Piza Crunchers za WGR na Mchuzi wa Marinara Chaguo za Viambatanisho Wavelength Fries	Chakula Kikuu Kuku wa Chipotle Nacho Grande Chaguo za Viambatanisho Maharagwe ya Fiesta		Chakula Kikuu Hot Dog ya Bata Mzinga Chaguo za Viambatanisho Mkate Mdogo wa WG au GF Chipsi Zilizokatwa za Mikunjo	SIKU YA UKARIMU DUNIANI Chakula Kikuu WGR Golden Crunchy Sandwichi ya Samaki Chaguo za Viambatanisho Mahindi Matamu ya WGR Hushpuppies Mboga Mbichi na Ranch Kikombe Kizuri cha Rosati Italian Nice
Chakula Kikuu WGR Mozzarella Sticks na Marinara Chaguo za Viambatanisho Vipande Vidogo vya Brokoli Vilivyofunikwa Unga wa Mkate Kitindamlo cha Pai ya Malenge	Chakula Kikuu Taco Inayoweza Kuliwa Ukiwa Unatembea yenye Chipsi za Tortilla za WGR Chaguo za Viambatanisho Maharagwe Meusi yenye Jibini Kikombe cha Salsa	Chakula Kikuu Iliyochomwa kwenye Moto Burger ya Nyama ya ng'ombe Chaguo za Viambatanisho Mkate Mdogo wa WGR au GF Vipande Vidogo vya Vizi Vitamu	SHEREHE YA SHUKRANI INAYOSHEREHEKEWA PAMOJA NA MARAFIKI Chakula Kikuu Nyama ya Bata Mzinga Iliyokatwa Vipande Chaguo za Viambatanisho Vizi Vilivyopondwa na Mchuzi wa Nyama Roli ya Chajio ya WGR Kitindamlo cha Aina ya Vizi Vitamu	NUSU YA SIKU Chakula Kikuu Siku ya Piza ya WGR! Chaguo za Viambatanisho Saladi ya Tango Juisi ya Matunda ya Slush ya 100%
Chakula Kikuu Pizzaboli ya WGR na Sosi ya Marinara Chaguo za Viambatanisho Maharagwe Mabichi	Chakula Kikuu Kuku wa Jenerali Tso Wali wa Limau na Gilgilani Chaguo za Viambatanisho Brokoli ya Kitunguu Saumu na Soya	Chakula Kikuu Quesadilla ya nyama ya ng'ombe yenye WGR Tortilla Chaguo za Viambatanisho Mahindi Choma Kikombe cha Salsa		
Chakula Kikuu Sandwichi ya Morningstar ya WGR Chaguo za Viambatanisho Maharagwe Mabichi				
Vyakula Mbadala Tosti ya Jibini Kipande cha piza	Vyakula Mbadala PB&J au Sandwichi ya siagi ya soya na jeli (WoWich) Kipande cha piza	Vyakula Mbadala Sandwichi ya Deli Iliyotengenezwa kwa Viungo Vibichi Kipande cha piza	Vyakula Mbadala Saladi ya Mboga za Majani au Saladi ya Kuku Vipande vya Morningstar vya Kawaida au Vyenye Pilipili	Vyakula Mbadala PB&J au Sandwichi ya siagi ya soya na jeli (WoWich) Kipande cha piza