

सेन्ट्रल किचन ब्रेकफास्ट

मे 24

दैनिक फलफूल
विकल्पहरू



सोमवार	मङ्गलवार	बुधवार	बिहीवार	शुक्रवार
		1 मुख्य खानेकुरा ब्रेकफास्ट स्क्रयाम्बल र टर्टिला चिप्स	2 मुख्य खानेकुरा सखरखण्ड रोल	3 मुख्य खानेकुरा बिफ र चिज बेगल
6 मुख्य खानेकुरा एप्पल सिनामोन टेक्सास टोस्ट	7 मुख्य खानेकुरा कोल्बी चिज अमलेट	8 मुख्य खानेकुरा ब्रेकफास्ट पिज्जा	9 मुख्य खानेकुरा दहीको कप र ग्रेनोला	10 मुख्य खानेकुरा WG ब्रेकफास्ट जेम्स
13 मुख्य खानेकुरा फलफूल र दहीको पारफे	14 मुख्य खानेकुरा अण्डा र चिज न्याप	15 मुख्य खानेकुरा जेनी लि स्याण्डविच	16 मुख्य खानेकुरा टर्की ससेज र एग क्याल्जोन	17 मुख्य खानेकुरा स्ट्रबेरी क्रिम ब्यागेल
20 मुख्य खानेकुरा फ्रेन्च टोस्ट स्टिक्स स्याउ र नाशपातीको कम्पोट	21 मुख्य खानेकुरा स्ट्रबेरी स्टुडेल	22 मुख्य खानेकुरा ब्रेकफास्ट स्क्रयाम्बल र टर्टिला चिप्स	23 मुख्य खानेकुरा सखरखण्ड रोल	24 मुख्य खानेकुरा बिफ र चिज बेगल
27	28 मुख्य खानेकुरा कोल्बी चिज अमलेट	29 मुख्य खानेकुरा ब्रेकफास्ट पिज्जा	30 मुख्य खानेकुरा टर्की ससेज र एग क्याल्जोन	31 मुख्य खानेकुरा WG ब्रेकफास्ट जेम्स

ब्रेकफास्ट र लन्च फ्रुट विकल्पहरू मौसमी हुन् र यसमा निम्न समावेश हुन सक्छः

फ्रेस होल फ्रुट: स्याउ, सुन्तला, म्यान्डरिन, केरा, फलफूलको सलाद

काटिएको फलफूलको कप: नाशपाती, आरु, आँप, म्यान्डरिन सुन्तला, भुइँकटहर टिडबिट्स

सुकाएको फलफूल: भुइँकटहर, किशमिश, क्रेसिन, मिश्रित फलफूल

एप्पलसस: सादा, स्ट्रबेरी, ब्लू रास्पबेरी, मिश्रित बेरी, स्ट्रबेरी केरा, आरु

ब्रेकफास्ट साइडहरू

मल्टिग्रेन चीरियोस
लक्की चार्म
सिनामन ग्रेनोला
दहीका कपहरू
लक्की चार्म
सिनामोन टोस्ट क्रन्च

मिनी मफिन लोफ
कोका पफहरू
चेक्स सिरियल
WG ब्यागेलहरू
ग्रेनोला बार
साल्सा कप

शाकाहारी विकल्पहरू दिनहुँ उपलब्ध छन्

लोकल स्किम र 1% दुध

दिनहुँ ताजा फलफूल र सागसब्जीहरू

माछा भएको

पोर्क भएको

ग्लुटेन नभएको

कक्षाकोठाका खानेकुराहरू "ब्रेकफास्ट इन द क्लासरूम (कक्षाकोठामा ब्रेकफास्ट) मा सहभागी स्कुलहरूमा उपलब्ध हुन्छन् र तिनीहरूले पौष्टिक ब्रेकफास्टका लागि USDA का आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्छन् !

हाम्रा मेनुहरूले USDA का आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्छन्
मेनुका आइटमहरू परिवर्तन हुन सक्छन्
pittsburghpublicschoolunch.wordpress.com

सोमवार	मङ्गलवार	बुधवार	बिहीवार	शुक्रवार
		1 मुख्य खानेकुरा गोल्डेन क्रन्ची फिस स्यान्डविच साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू स्वीट पटेटो फ्राइज हुशपप्पी	2 मुख्य खानेकुरा लाजान्या साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू इटालियन बिन्स	3 स्कूल लन्च हिरो डे मुख्य खानेकुरा कोरियन BBQ चिकेन नुडल बाउल साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू एडमामे अमेरिकी हिरो कप
6 मुख्य खानेकुरा नो कलक टेन्डर्स साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू डिनर रोल ग्रिस पीस	7 मुख्य खानेकुरा बीफ फिस्टाडा साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू ब्रोकाउली र चीज फ्रुटेड जेलो	8 मुख्य खानेकुरा पिज्जा क्रन्चर्स साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू मारिनारा कपहरू ग्रिन बिन्स	9 मुख्य खानेकुरा 100% बीफ बर्गर साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू WG केसर बन वा GF बन बेक्ड बिन्स	10 मुख्य खानेकुरा 3 चीज क्याभाटपी साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू डाइस्ट क्यारट्स 100% जुसको स्लशी
13 मुख्य खानेकुरा डिप डिस पिज्जा साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू ब्रोकाउली र चीज	14 मुख्य खानेकुरा बीफ मिटबल्स साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू ग्रिन बिन्स होल ग्रेन (WG) वा ग्लुटेन मुक्त (GF) होअगी	15 मुख्य खानेकुरा क्रिस्पी चिकन स्यान्डविच साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू स्वीट पटेटो फ्राइज चनाको सलाद	16 मुख्य खानेकुरा टर्की, म्यास गरिएको आलु र ग्रेभी साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू स्वीट कोर्न डिनर रोल	17 मुख्य खानेकुरा तेरियाकी चिकन र फ्राइड राइस साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू मिश्रित सागसब्जी 100% जुसको स्लशी
20 मुख्य खानेकुरा मोजरेला स्टिकहरू साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू मारिनारा कपहरू इटालियन बिन्स	21 मुख्य खानेकुरा बिफ चिली र फ्रिटोस साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू इमोजीहरू हुशपप्पी	22 भेनिला पुडिङ डे मुख्य खानेकुरा चिकन एण्ड वफल्स साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू स्वीट पटेटो फ्राइज भेनिला पुडिङ	23 मुख्य खानेकुरा वाकिङ टाको साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू टोस्टिटोस रिफ्राइड बिन्स साल्सा कपहरू	24 NEW मुख्य खानेकुरा चिकेन टिकका मसाला सिलान्टो लाइम राइस साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू मिश्रित सागसब्जी नान ब्रेड 100% जुसको स्लशी
27 मुख्य खानेकुरा डिप डिस पिज्जा साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू ब्रोकाउली र चीज	28 मुख्य खानेकुरा डिप डिस पिज्जा साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू ब्रोकाउली र चीज	29 मुख्य खानेकुरा बीफ पेपरनी क्याल्जोन साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू डाइस्ट क्यारट्स फ्रुटेड जेलो	30 मुख्य खानेकुरा 100% चिकेन बर्गर साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू WG केसर बन वा GF बन पास्ता सलाद	31 मुख्य खानेकुरा स्पेगेटी र म्याटबल्स साइड (अतिरिक्त) विकल्पहरू भुटेको च्याउँ र शतावरी 100% जुसको स्लशी
वैकल्पिक खानेकुराहरू PB&J वा WoWich टोस्टेड चीज	वैकल्पिक खानेकुराहरू PB&J वा WoWich चीज केसेडिया	वैकल्पिक खानेकुराहरू टोस्टेड चीज चिकन न्याप वा पिज्जा किट	वैकल्पिक खानेकुराहरू टोस्टेड चीज ताजा बनाइएको सलाद	वैकल्पिक खानेकुराहरू PB&J वा WoWich डेली स्यान्डविच

के तपाईंलाई थाहा थियो...

स्कूल लन्च हिरो डे मेको पहिलो शुक्रवार मनाइन्छ। हाम्रो स्थानीय विद्यालयको लन्च हिरोज मनाउनका लागि हामीसँग सामेल हुनुहोस्!



महिनाको अन्नबाली

शतावरी

शतावरी लिली परिवारको सदस्य हो र प्याज र लीकसँग नजिकैको सम्बन्ध छ। यो पहिले पुरातन ग्रीक र रोमीहरूद्वारा खेती गरिएको थियो। यो भिटामिन A, C K र फोलेटको राम्रो स्रोत हो।

- शाकाहारी विकल्पहरू दिनहुँ उपलब्ध छन्
- माछा भएको
- लोकल स्किम र 1% दुध
- पोर्क भएको
- दिनहुँ ताजा फलफूल र सागसब्जीहरू
- ग्लुटेन नभएको

हाम्रा मेनुहरूले USDA का

आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्छन् मेनुका आइटमहरू परिवर्तन हुन सक्छन्
pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com