

# KIFUNGUA KINYWA CHA SITE KITCHEN

MEI 24

MACHAGUO YA MATUNDA  
YA KILA SIKU



Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
		1 <b>Mlo Mkuu</b> Super Donut ya Nafaka Nzima	2 <b>Mlo Mkuu</b> Chapati Maji Zilizojazwa	3 <b>Mlo Mkuu</b> Mkate wa Bluberi
6 <b>Mlo Mkuu</b> Vipande vya Tosti Mayai	7 <b>Mlo Mkuu</b> Kifungua kinywa cha Nafaka Nzima	8 <b>Mlo Mkuu</b> Kiazi Kitamu cha Mviringo	9 <b>Mlo Mkuu</b> Vipande vya Dutch Waffle	10 <b>Mlo Mkuu</b> Maziwa-mgando na Granola
13 <b>Mlo Mkuu</b> Kifungua kinywa Pizza	14 <b>Mlo Mkuu</b> Chipsi za Dutch Waffle	15 <b>Mlo Mkuu</b> Kifungua kinywa cha Nafaka Nzima	16 <b>Mlo Mkuu</b> Sandwichi ya Kifungua Kinywa cha Jenny Lee	17 <b>Mlo Mkuu</b> Vitafunio vya Chapati Maji yenye Kuku
20 <b>Mlo Mkuu</b> Kimanda cha Colby	21 <b>Mlo Mkuu</b> Kifungua Kinywa cha Mayai ya Kukorogwa  Chipsi au 6" Tortilla	22 <b>Mlo Mkuu</b> Super Donut ya Nafaka Nzima	23 <b>Mlo Mkuu</b> Chapati Maji Zilizojazwa	24 <b>Mlo Mkuu</b> Mkate wa Bluberi
27	28 <b>Mlo Mkuu</b> Kifungua kinywa cha Nafaka Nzima	29 <b>Mlo Mkuu</b> Kiazi Kitamu cha Mviringo	30 <b>Mlo Mkuu</b> Vipande vya Dutch Waffle	31 <b>Mlo Mkuu</b> Maziwa-mgando na Granola

Machaguo ya matunda ya kifungua kinywa na chakula cha mchana ni matunda ya msimu na yanaweza kujumuisha:

Tunda Zima la Siku Hiyo: Tufaha, Machungwa, Cheeza, Ndizi, Saladi ya Matunda

Uikombe uya Matunda Yaliyokatwa: Pea, Pichi, Maembe, Machungwa ya Cheeza, Uchembe uya Manawasi

Matunda Yaliyokaushwa: Navasi, Zabibu kavu, Kreni kavu, Mchanganyiko wa Matunda

Mchuzi wa tufaha: Kavu, Stroberi, Rasiberi ya Bluu, Mchanganyiko wa Matunda Madogo, Stroberi ya Ndizi, Pichi



## MLO WA KIFUNGUA KINYWA

Cheerios ya Nafaka nyingi ✓  
Lucky Charms ✓  
Granola ya Mdalasini ✓  
Uikombe uya Maziwa-mgando ✓  
Lucky Charms ✓  
Nafaka ya Tosti ya Mdalasini ✓

Mkate Mdogo wa Keki ✓  
Cocoa Puffs ✓  
Nafaka za Chex ✓  
Mkate ya Nafaka Nzima ✓  
Kipande cha Granola ✓  
Kikombe cha Kachumbari ✓

Opciones vegetarianas disponibles todos los dias

Leche local descremada al 1%

Frutas y vegetales frescos todos los dias

Contiene pescado

Contiene cerdo

Sin gluten

Mlo Mkuu wa Darasani unapatikana katika shule zinazoshiriki katika mpango wa "Kifungua Kinywa Darasani" na unakidhi mahitaji ya USDA ya kifungua kinywa chenye afya!

Menyu zetu zinakidhi Mahitaji ya USDA  
Bidhaa za menyu zinaweza kubadilika  
[pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com](http://pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com)

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
		1	2	3
		Mlo Mkuu Pepperoni Calzone ya Nyama ya Ng'ombe  Chaguo za Vitindamlo Kachumbari ya Kando	Mlo Mkuu Kebabu za Kuku za Kitunguu Saumu na Mrehani Chaguo za Vitindamlo Andazi la Hoagie Lisilo na Gluteni au la Nafaka Nzima Mahindi Matamu	Siku ya Chakula cha Mchana cha Shujaa wa Shule Mlo Mkuu Baga ya Nyama ya Ng'ombe au Baga ya Jibini Chaguo za Vitindamlo Andazi la Kaiser Lisilo na Gluteni au la Nafaka Nzima Maharagwe Yaliyookwa Kikombe cha Shujaa wa Marekani
6	7	8	9	10
Mlo Mkuu Hakuna Sandwichi ya Kuku  Chaguo za Vitindamlo Vipande vya Chipsi za Crinkle	Mlo Mkuu Tamale za Kuku na Jibini Chaguo za Vitindamlo Maharagwe Meusi	Mlo Mkuu Fiestada ya Nyama ya Ng'ombe  Chaguo za Vitindamlo Chipsi za Viazi Vitamu	Mlo Mkuu Lasagna  Chaguo za Vitindamlo Asparaga na Uyoga Uliookwa	Mlo Mkuu Hoagie ya Batamzinga Iliyookwa Kiitaliano Chaguo za Vitindamlo Hoagie ya Nafaka Nzima au Isiyoni na Gluteni Brokoli na Jibini Sharubati ya Matunda kwa asilimia 100%
13	14	15	16	17
Mlo Mkuu Pizza Kaukau  Chaguo za Vitindamlo Kikombe cha Marinara Brokoli na Jibini	Mlo Mkuu Mchuzi wa Pilipili na Nyama ya Ng'ombe na Fritos  Chaguo za Vitindamlo Kaimati Emojis	Mlo Mkuu Sandwichi ya Kuku Iliyokauka  Chaguo za Vitindamlo Chipsi za Viazi Vitamu	Mlo Mkuu Taco Iliyowekwa kwenye Karatasi  Chaguo za Vitindamlo Kikombe cha Kachumbari Maharagwe Yaliyokaangwa Vizuri	Mlo Mkuu Piza ya Mickey's  Chaguo za Vitindamlo Maharage ya Kijani Sharubati ya Matunda kwa asilimia 100%
20	21	22	23	24
Mlo Mkuu Vipande vya Jibini  Chaguo za Vitindamlo Kikombe cha Marinara Brokoli yenye Viungo	Mlo Mkuu Baga ya Nyama ya Ng'ombe au Baga ya Jibini Chaguo za Vitindamlo Andazi la Kaiser Lisilo na Gluteni au la Nafaka Nzima Maharagwe Yaliyookwa	Siku ya Pudini ya Vanilla Mlo Mkuu Mabawa Yasiyo na Mfupa  Chaguo za Vitindamlo Mahindi Matamu Pudini ya Vanilla	<b>NEW</b> Mlo Mkuu Kuku Uliookwa kwa Mchuzi wa Masala Wali wa Ndimu na Gilgilani Chaguo za Vitindamlo Mboga Zilizochanganywa Mkate wa Naan	Mlo Mkuu Sandwichi ya chakula cha badala ya kifungua kinywa na chakula cha mchana  Chaguo za Vitindamlo Chipsi za Viazi Vitamu Sharubati ya Matunda kwa asilimia 100%
27	28	29	30	31
	Mlo Mkuu Nachos Grande  Chaguo za Vitindamlo Kikombe cha Kachumbari Maharagwe Meusi	Mlo Mkuu Rib Banh Mi Chaguo za Vitindamlo Andazi la Kaiser Lisilo na Gluteni au la Nafaka Nzima Vipande vya Chipsi za Crinkle	Mlo Mkuu Nyama na Vijazio vya Bata Mzinga na Mchuzi Chaguo za Vitindamlo Viazi Vilivyoondwa-pondwa Mikate ya Kitunguu Saumu	Mlo Mkuu Kuku na Waffles  Chaguo za Vitindamlo Chipsi za Viazi Vitamu Sharubati ya Matunda kwa asilimia 100%
Mlo Mbadala PB&J au WoWich Jibini ya Kawaida au Iliyochomwa yenye Viungo	Mlo Mbadala Vitafunio vya Piza Quesadilla ya Jibini	Mlo Mbadala PB&J au WoWich Sandwichi ya Deli	Mlo Mbadala PB&J au WoWich Jibini ya Kawaida au Iliyochomwa yenye Viungo	Mlo Mbadala Vipande vya Kuku Sandwichi ya Deli

## JE, WAJUA...

Siku ya Chakula cha Mchana cha Shujaa wa Shule huadhimishwa katika Ijumaa ya kwanza ya mwezi wa Mei. Jiunge nasi katika kusherehekea Mashujaa wa Chakula cha Mchana wa Shule Yetu!



## MAVUNO YA MWEZI HUU

### Asparaga



Asparaga ni mmea wa jamii ya yungiyungu na ni mmea kama vitunguu na liki. Watu wa kwanza walioipanda walikuwa Wagiriki wa kale na Warumi. Ni chanzo kizuri cha vitamini A, C, K na folatini.

- Opciones vegetarianas disponibles todos los dias
- Contiene pescado
- Leche local descremada al 1%
- Contiene cerdo
- Frutas y vegetales frescos todos los dias
- Sin gluten

Menyu zetu zinakidhi Mahitaji ya USDA Bidhaa za menyu zinaweza kubadilika [pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com](http://pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com)