

SALAMU ZA LIKIZO



Huduma za Lishe za Shule ya
JCPS na Jamii

502 FOOD
NEWS

Fueling Louisville's Future

Disemba 17, 2020

Vyakula vya Likizo ya Kipupwe

Viwanda yvya Chakula vya JCPS vina raha kutoa vyakula kwa wingi kwa likizo ya kipupwe. Mifuko inajumuisha vijisanduku vya kiamsha kinywa kilicho na nafaka, jusi, na vitafunio vya nafaka isiyokobolewa. Vyakula vya mchana vinatoaviandali kadhaa vya Chili Iliyotengenezwa na Nyjmba yetu, pembe ya nyama ya bata, nyama ya kuku iliyo laini, mbegu za alizeti, na zabibu. Pamoja na hayo, robo 10 za maziwa inayostahimili rafu zinatolewa pamoja na mfuko wa paundi 5 za stoberi zilizokatwa na kugandishwa. Aina nyingi za mazao bichi pia zinahusishwa.

Maagizo ya kupasha moto pamoja na vidokezo vya kuhifadhi na vya chakula yanapatikana pande ya nyuma ya kijikaratasi hiki. Tafadhali hakikisha umesoma kwa makini ili kuhakikisha ubora zaidi.



Mapendekezo ya Mapishi:

Kuku ya Kipama

Kabla ya kupasha moto nyama ya kuku, iongeze kikombe ¼ cha sosi ya spageti na chizi ya mozzarella. Andaa kama ilivyo, juu ya mkate mdogo, au pamoja na tambi. Tamu sana!

Chili

Chili yetu iliyotengenezwa nyumbani ni tamu sana kama ilivyo lakini ukitaka kujaribu mawazo mengine, angalia hizi:

- Ongeza tambi au pasta
- Ongeza chizi iliyokatwa au siagi kali juu
- Tengeneza vibanzi vya chili

Vipande vya Stoberi Vilivyogandishwa

- Tumia kama kiongezo cha chapatti za maji
- Tengeneza aiskrimu (Njia nzuri ya kutumia maziwa pia!)
- Changanya katika mandizi, stoberi, na maziwa ili kutengeneza jusi.
- Furahia zilivyo!



SHIRIKI MAWAZO YAKO YA VYAKULA/PICHA NASI!
@jcpsschoolmeals 
JCPS Nutrition Services 

Maagizo ya Kupasha Moto ya Vyakula vya Likizo ya Kipupwe



Tunafaurahia kuweza kutoa vyakula vya likizo ya kipupwe. Tafadhali fuata vidokezo hivi vya usalama na maagizo ya kupasha moto.

- Vifaa vimepikwa awali na mtngenezaji lakini vimekusudiwa kupashwa moto tena kwa ubora zaidi.
- Kwa vile aina ya bidhaa ni tofauti, na vikangazi vyote na viokeo vinatofautiana kwa nguvu, bidhaa zote za kupikia viko takriban na vinaweza kurekebishwa.
- **Tahadhari: Bidhaa itakuwa moto wakati wa kutoa kwenye kikangazi au kiokeo.**
- **Lazima chakula kitolewe kwenye kifurushi kabla ya kupasha moto.**

Vidokezo vya bidhaa zingine:

- Weka stoberi kama zimegandishwa hadi wakati wa kutumiwa.
- Kugandishwa hakuhitajiki kwa bidhaa zinazostahimili rafu (k.m. zabibu, tofaa, visanduku vya kiamsha kinywa, biskuti, mbegu, robi za maziwa).
- Robo za maziwa zinastahimili rafu, walakini, mara zinapofunguliwa zinafaa kugandishwa.
- Tumia bidhaa katika tarehe ya "Bora Kufikia" iliyo kwenye bidhaa.



Vyakula vyote vinavyohitaji kugandishwa vinahitaji kuwekwa katika joto la 41°F au chini. Gandisha bidhaa katika masaa 2 ya kuvipokea. Hifadhi bidhaa kwenye jokofukwa muda usiozidi siku 5 au kufikia tarehe iliyochapishwa kwenye kifurushi.

Maagizo ya Nyama ya Kuku:

KIKANGAZI, KUTOKA KUCHIPULIWA:



1. Toa bidhaa kutoka kifurishi na uweke kwenye sahani.
2. Kanga kwenye JUU kwa sekunde 45.
3. Bidhaa iko tayari kutumiwa wakati joto la ndani la angalau digrii 165°F linafikiwa.
4. Ikiwa bidhaa haijafikia joto la ndani la angalau 165°F, endelea kupasha moto kwenye JUU katika vipindi vya sekunde 15-20 hadi joto la ndani la chini kabisa la 165°F linafikiwa.
5. Toa bidhaa kutoka kikangazi, na uiwache kukaa kwa dakika moja kabla ya kutumia.
6. Tumia katika masaa 2.

***TAHADHARI: Bidhaa itakuwa moto. Tumia kwa tahadhari.**

KIOKEO, KUTOKA KUCHIPULIWA



1. Toa bidhaa kutoka kifurishi na uweke kwenye sinia ya kupikia.
2. Pasha kiokeo hadi joto la 325°F.
3. Weka karatasi la kuoqueoa katika katikati, na upike kwa dakika 10-15.
4. Bidhaa iko tayari kutumiwa wakati joto la ndani la angalau digrii 165°F linafikiwa.
5. Ikiwa bidhaa haijafikia joto la ndani la angalau 165°F, endelea kupika kwenye kiokeo, huku ukiangalia kila dakika 5-10 hadi joto la ndani la chini kabisa la 165°F linafikiwa.
6. Toa bidhaa kutoka kiokeo, na uwacha itulie kwa dakika 2-5 kabla ya kutumia.
7. Tumia katika masaa 2.

***TAHADHARI: Bidhaa itakuwa moto. Tumia kwa tahadhari.**

Maagizo ya Chili:

JUU YA STOVU, KUTOKA KUCHIPULIWA:



1. Toa bidhaa kwenye kifurishi na uweke kwenye SUFURIA.
2. Ongeza VIJIKO VIKUBWA 1-2 VYA MAJI kwa kila kiandalizi, (kikombe ¼ kwa mfuko mzima)
3. Pika kwenye JOTO LA KATIKATI kwa dakika 5-10. KOROGA HAPA NA PALE.
4. Bidhaa iko tayari kutumiwa wakati joto la ndani la angalau digrii 165°F linafikiwa.
5. Ikiwa bidhaa haijafikia joto la ndani la angalau 165°F, endelea kupika, huku ukiangalia kila dakika 2-5 hadi joto la ndani la chini kabisa la 165°F linafikiwa.
6. Gawa kwenye bakuli, na uwache itulie kwa dakika 2-5 kabla ya kutumia.
7. Tumia katika masaa 2.

***TAHADHARI: Bidhaa itakuwa moto. Tumia kwa tahadhari.**