

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የየዕለቱ ተለዋጮች/አማራጮች	የአልሚ ምግብ መግለጫ
<b>የየዕለት ቁርስ</b>	M ሆ.ግ ሚኒ ቤግሎች/WG Mini Bagels $\wedge$ 240	<p>ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ስለሚኖርዎት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>	<p>ንዩትሪሽን፣ አለርጂን፣ እና ጉሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> ይገኛል።</p> <p>እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠናቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆላ ግሬይን ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።</p>
የሚከፈል \$1.30	T ሆግ ፓንኬክ/WG Pancakes $\wedge$ 220		
ቅናሽ \$0.00	W ሆ.ግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ጋር /WG Bagel w/ Cream Cheese or Jelly $\wedge$ 130-236		
<b>የየዕለት ምሳ</b>	TH $\wedge$ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች/WG Breakfast Sandwich 120-285		
የሚከፈል \$2.55	F ከቀረፋ ጋር የተሰራ ዳቦ/WG ሲነመንሮል $\wedge$ 240		
ቅናሽ \$0.00	<p>በየእለቱ የሚቀርብ</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>		

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
----	------	-----	-----	-----

የምግብ ዝርዝር:- ~ የከብት ስጋ ካ. = ካሎሪዎች  $\wedge$  ሥጋ የሌለበት ፒ ፒናት + የደሮ ምርት \* የአሳማ ስጋ  $\wedge$  ጠቃ ያለ ቅመም ያለው ቬቬጋን WG = ሆል ግሬን § ሽሪምፕ የእድለኛ ገበታ ቀን

### ምሳ

4	5	6	7	8
ትምህርት ቤት አይኖርም	ት/ቤት አይኖርም	ትምህርት ቤት አይኖርም	ት/ቤት አይኖርም	ትምህርት ቤት አይኖርም
<b>11</b> CAL $\wedge$ ሆል ግሬን ችዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ትኩስ ፍራፍሬ ቅይጥ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>12</b> CAL +ሃት ዳግ በሆግ በን ከ/ባቆሎ እና ግሪን ቢንስ ጋር 235 ትኩስ ፍራፍሬ ቅይጥ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>13</b> CAL $\wedge$ ሆልግሬን ግሪልድ ችዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 የአፕል ጭማቂ 60 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>14</b> CAL +ሆልግሬን ችዝን ናጌትስ ከሆልግሬን ብሉብሪ ዳቦ ጋር 412 የተቀላቀለ ሰለጣ/አትክልት ራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>15</b> CAL $\wedge$ አይብ ሆልግሬን ፒዛ ጋር 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ትኩስ ፍራፍሬ የተቀላቀለ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

# ሴፕተምበር፣ 2017 PRE-K/HEADSTART የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>18</b> CAL ሞኮሮኒ እና ጅዝ /ከሆልግሬን ችክን ናጌትስ + እና ሆልግሬን ሮል 399 ብሮክሊ 15 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>19</b> CAL ለ WG ፓንኬክስ ከዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370 ትናንሽ/ግሬፕ/ ቲማቲሞች 16 የአፕል ጭማቂ 60 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>20</b> CAL ~ካፌ በርገር በ ሆልግሬን በን ከርሊ ፖቴቶስ(ድንች) ~Cafe Burger on WG Bun w/ Curly Potatoes 410 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>21</b> ትምህርት ቤት አይኖርም	<b>22</b> CAL ለ ችዝ ሆልግሬን ፒዛ 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
የአካባቢ ምርቶች የትምህርት ቤት ምሳ ሳምንት				
<b>25</b> CAL +ሃት ዶግ በሆልግሬን በን ከኮርን/ በቆሎ/ ጋር 378 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>26</b> CAL +ሆልግሬን ከዝርግ ዳቦ ጋር ማኒ ችክን ታኮስ ከሲዝንድ ፖታቶስ/ ድንች/ እና ዝርግ ዳቦ ጋር 344 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>27</b> CAL ለ ሆልግሬን ስፓጌቲ ከሚትቦልስ እና ሆልግሬን ሮል ጋር 35 የአፕል ጭማቂ 60 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>28</b> CAL ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆልግሬን ስኩፕስ ጋር 346 ትኩስ ፍራፍሬ በየአይነቱ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>29</b> CAL ለ ችዝ ሆልግሬን ፒዛ 310 የተቀላቀለ ሰለጣ/አትክልት ራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ሃባብ/ዋተርሜሎን ወይም በየአይነቱ ትኩስ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

