

የቅድመ መዋእለ ህጻናት ሄድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሜይ 2024

በየቀኑ የሚቀርቡ የቀርስ አይነቶች

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB			
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	200 120	35 31	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	200 120	35 31	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች	250 140	31 14	ተርኪ ሃም+ እና ጅዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ	270 35	30 9	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232 59	38 1
አፕል ጭማቂ	60	4	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	ጅዝ ስቲክ	59	1
												አፕል ጭማቂ	60	14

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
04/29	04/30	05/01	05/02	05/03

ተርኪ & ግረቪ ከ/ ስኳሪ ድንች፣ ቦቆሎ & ባቁላ እሸት	229	23	አትክልት በርገር በሙልሙል ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50	ችክን ፓርሙሳን ለ ከ/ፕኔ ፓስታ & ሙልሙል	413 80	59 15	ችክን ሆግ ናጌትስ በ/ ጅዝ ስፕሪንግ	379	25	ጅዝ ጥዛ ለ	320/330	31
ዲንር ሮል	80	15				ስፕሪንግ ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፕሪንግ ድሬሲንግ	64 136	12 13	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር የፍራፍሬ ጆላቲ(Sorbet)	14/55 77	3/3 20

05/06	05/07	05/08	05/09	05/10
-------	-------	-------	-------	-------

ሀምበርገር በሙልሙል ከ/የበሰለ ወይም የተጠበሰ ድንች ጋር	415	45	ችክን ባይትስ/ጉላሽ/ & ብርቱካን ጭማቂ ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	453 4/55	58 1/3	ችክን ናጌትስ ሃ ከ/ ማኮሮኒ & ጅዝ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	513 20/55	36 4/3	ክረንቺ ቤፍ ታኩ-ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ & የሚጨለፍ	184 110	23 19	ጅዝ ጥዛ ለ	320/330	31
												የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	14/55	3/3

05/13	05/14	05/15	05/16	05/17
-------	-------	-------	-------	-------

ችክን ወኪንግ ታኩ-ቦቆሎ	206	23	<h3>የበዓል ቀን የፕራይመሪ ምርጫ</h3>	ጅዝ ላዛኛ ለ & ማሪናራ ሶስ (ማጣራጫ)	259	39	ባርብኩ (BBQ) የሥጋ ሳንዱች ከ/ ባቁላ እሸት ጋር	641	69	ጅዝ ጥዛ ለ	320/330	31
ምኪንግ ታኩ ቦቆሎ/ኮርን ችጥስ	240	24		ስፕሪንግ ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፕሪንግ ድሬሲንግ	64 136	12 13						

05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
-------	-------	-------	-------	-------

ጅዝ ክረንቸርስ ለ በ/ ማሪናራ ሶስ	485	54	ሀምበርገር በሙልሙል ዳቦ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	43	ቴሪያኪ ቤፍ ጉላሽ በ/ሆግ አትክልትና ሩዝ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	379 20/55	58 4/3	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ ብለብሪ ዳቦ ጋር የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	482 20/55	46 4/3	ጅዝ ጥዛ ለ	320/330	31
												የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	14/55	3/3

05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
-------	-------	-------	-------	-------

<h3>የበዓል ቀን ሜሞሪያል ቀን</h3>	ተርኪ & ግረቪ ከ/ ስኳሪ ድንች፣ ቦቆሎ & ባቁላ እሸት	229	23	ችክን ፓርሙሳን ለ ከ/ ፕኔ ፓስታ	413	59	ችክን ምኪንግ ታኩ በ/ቦቆሎ	206	23	ጅዝ ጥዛ ለ	320/330	31
	ሙልሙል	80	15	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3	ምኪንግ ታኩ ቦቆሎ/ኮርን ችጥስ	240	24	ስፕሪንግ ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፕሪንግ ድሬሲንግ	64 136	12 13

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ካርቦሃይድሬትስ 13-20 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ፎስፎረስ 10-15 ማጣራጫ

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካል = ካሎሪዎች ካርብ = ካርቦሃይድሬቶች ~ቤፍ/የበሪ ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋዕዶ ላትክልት ተመጋቢ WG (ሙእ) = ሙሉ እህል የካሎሪ መጠን/በዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም) ዲንር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በሙልሙል ዳቦ፡ 130 / 26 የሚጨለፍ፡ 110 / 19 ምኪንግ ታኩ ኮርን ችጥስ፡ 240/24

