# የቅድመ-መዋእለ ህጻናት ሄድስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ዲሴምበር 2023

## የቁርስ ምግቦች

| ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB | ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ | 200<br>120 | 35<br>31 | ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ | 210<br>120 | 35<br>31 | ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች | 250 | 31 | ተርኪ ሃም+ እና ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ | 270 | 30 | ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል | 232 | 38 |
| አፕል ጭማቂ | 60 | 14 | ብርቱካን ጭማቂ | 35 | 9 | አፕል ጭማቂ | 60 | 14 | ብርቱካን ጭማቂ | 35 | 9 | አፕል ጭማቂ | 60 | 14 |

## ምሳ

| ሰኞ | | ማክሰኞ | | ረቡዕ | | ሐሙስ | | ዓርብ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12/04** | | **12/05** | | **12/06** | | **12/07** | | **12/08** | |
| ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ተምዝ የተከተፈ ድንች | 404 42 | ባርቢኩ (BBQ) ፑልድ ችክን ሳንዱች በ/ቦቶሎ | 359 58 | ችክን ሆግ ጉላሽ በ/መኮሮኒ እና ቺዝ | 482 35 | ከሽከሽ የሚል ቢፍ ታኮ ~በ/ ባቄላ እሸት & በትልቅ ጭልፋ | 238 31 | ቺዝ ፒዛ | 320/330 31 |
| | | | | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 4/3 | | | የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር | 14/55 3/3 |
| **12/11** | | **12/12** | | **12/13** | | **12/14** | | **12/15** | |
| ችክን ወኪንግ ታኮ ከ/ ኮርን & ወኪንግ | 206 23 | ተሪያኪ ቢፍ ጉላሽ~ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ | 379 58 | ቤልጅያን ዋፍል በ/ስይረፕ *& ዮገርት ^ | 200/120<br>180 | 35/31<br>38 | ችክን ሆግ ነጌትስ ᵛ ከ/ ባቄላ እሸት & ሙልሙል | 355 46 | ቺዝ ፒዛ | 320/330 31 |
| ታኮ ኮርን ችፕስ | 240 24 | ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች | 35/55 8/3 | ስፒናች ሮማኒ ክሬስን ሳላድ በ/ማጣፈጫ | 64<br>136 | 12<br>13 | | የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር | 14/55 3/3 |
| **12/18** | | **12/19** | | **12/20** | | **12/21** | | **12/22** | |
| ችክን ሆግ ጉላሽ በ/የተቀመመ ድንች & ሙልሙል | 356<br>80 | 38<br>15 | ቺዝ ክረንቸርስ ^ በ/ ማሪናራ ሶስ | 487 55 | ፓንኬክ & ሲረፕ ማጣፈጫ ከ/ ዮገርት ^ & ቺዝ ^ ስቲክ | 210/240<br>80/59 | 36/52<br>15/1 | ክረንቺ ቢፍ ታኮ~በ/ ኮርን & ግሪን ቢንስ & በትልቅ ጭልፋ | 264 38 | ቺዝ ፒዛ | 320/330 31 |
| | | | | የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች | 20/55 4/3 | | | የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር | 14/55 3/3 |
| **01/01/24** | | **01/02/24** | | **01/03/24** | | **01/04/24** | | **01/05/24** | |
| የበዓል ቀን የአዲስ ዓመት ቀን | | ትምህርት ቤት የማ ይኖርበት ቀን ⛄ | | ችክን ሆግ ነጌትስ ᵛ ከ/ ባቄላ እሸት & ሙልሙል | 355 46 | ችክን ፓቲ WG ሳንዱች | 342 36 | ቺዝ ፒዛ | 320/330 31 |
| | | | | | | ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር | 4/55 1/3 | የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር | 14/55 3/3 |

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍራፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20–127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7–33 ወተት: ካሎሪስ 90–120፣ ካርቦሃይድሬትስ 13–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የበሬ ሥጋ *ዓሣማ +የዶሮ
ተዋጾኦ ᵛለአትክልት ተመጋቢዎች ^ሥጋ ያልተጨመረበት ሆግ = ያልተፈተገ እህል

የካሎቲ መጠን/በዳቦው ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን/ እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም)
- ዲነር ሮል፡ 80 / 15
- ሃምበርገር በሙልሙል ዳቦ፡ 140 / 27
- ሆት ዶግ በሙልሙል ዳቦ፡ 130 / 26
- በጭልፋ የሚዛቅ: 110 / 19
- ዎኪንግ ታኮ ኮርን ቺፕስ፡ 240/24

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል