

ቅድመ መዋእለ ህጻናት/ሄድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ፌብሩዋሪ 2024

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካሮቦሃይድሬትስ	CARB
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ		200	35	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ		200	35	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች		250	31	ተርኪ ሃም+ እና ቺዝ በሃዋያን ሙልሙል ዳቦ		270	30
አፕል ጭማቂ		60	4	ብርቱካን ጭማቂ		35	9	አፕል ጭማቂ		60	14	ብርቱካን ጭማቂ		35	9

ምሳ															
ሰኞ				ማክሰኞ				ረቡዕ				ሐሙስ			
01/29				01/30				01/31				02/01			
ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን				ችክን ሆግ ንጌትስ ህ ከ/ ባቄላ እሸት & ሙልሙል	355	46		ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ቦቆሎ & ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ/ኮርን ችፕስ	206	23		አትክልት ያለበት በርገር ህ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር	379	50	
02/05				02/06				02/07				02/08			
ሀምበርገር~ ክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	42		ባርቢኩ (BBQ) ፑልድ ችክን ሳንዱች በ/ቦቆሎ	359	58		ችክን ናጌትስ ህ በ/ ማኮርኒ & ቺዝ	513	46		ክረንቺ ቢፍ ታኮ ~ በ/ ቦቆሎ & ኢዳማሜ & በጭልፋ	184	23	
								የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3					
02/12				02/13				02/14				02/15			
ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ቦቆሎ &	295	29		ፕሮቲን ፓክድ ፓስታ ህ	239	40		ችክን ምኪንግ ታኮ ከ/ ቦቆሎ &	206	23		ችክን ናጌጽ ህ በ/ትመም ያለው ድንች & ሙልሙል	387	49	
ሆ.ግ የእራት ሮል (Dinner Roll)	80	15		ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3		ምኪንግ ታኮ የቦቆሎ/ኮርን ችፕስ	240	24			80	15	
02/19				02/20				02/21				02/22			
የፕሬዚደንት ቀን የበዓል ቀን				ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	42		ቺዝ ክረንቸርስ ለ በ/ ማሪናራ ሶስ	485	54		ክረንቺ ቢፍ ታኮ ~ በ/ ቦቆሎ & ኢዳማሜ & በጭልፋ	184	23	
02/26				02/27				02/28				02/29			
ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	42		ግሪልድ ቺዝ ሆግ ሳንዱች ለ	280	31		ተራያኪ ቢፍ ጉላሽ~ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ	379	58		ችክን ሆግ ናጌትስ በ/ ቺዚ ስፒናች	379	25	
				ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3		ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3		የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	

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

ተጨማሪ ቬጋን/ቬጅቴሪያን አማራጮች የአቶሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ ሳንድዊች፣ ዋፍል & የገርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍራፍሬ እና የገርት ፓርፋይት የመሳሰሉትን ያካትታሉ። ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካል = ካሎሪዎች ካርብ = ካሮቦሃይድሬቶች ~ቢፍ/የበሬ ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋዕዖ ህአትክልት ተመጋቢ WG (ሙእ) = ሙሉ እህል

የካሎሪ መጠን/ባዳቦው ውስጥ ያለ የካሮቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም)

- ዲኒር ሮል: 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ: 140 / 27
- ሆት ዶግ በትንሽ ክብ ዳቦ: 130 / 26 የሚጨለፍ: 110 / 19
- ምኪንግ ታኮ የቦቆሎ/ኮርን ችፕስ: 240/24

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

