

ቅድመ-መዋጸለ ህጻናት ሄድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑዋሪ 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	ሚሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል	232	38	
አፕል ጭማቂ	120	31	ብርቱካን ጭማቂ	120	31	አፕል ጭማቂ	60	14	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	ቺዝ ስቲክ	59	1	
	60	4		35	9							አፕል ጭማቂ	60	14	

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ	
01/01		01/02		01/03		01/04		01/05	
የበዓል ቀን		ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን		ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ባቄላ እሸት & ሙልሙል		ችክን ፓቲ WG ሳንዱች		ቺዝ ፒዝ	
01/08		01/09		01/10		01/11		01/12	
ሃምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች		ባርቢኩ (BBQ) ፑልድ ችክን ሳንዱች በ/ቦቆሎ		ችክን ሆግ ናጌትስ በ/መኮሮኒ & ቺዝ		ክሽከሽ የሚል ቢፍ ታኮ ~በ/ ባቄካ እሸት & በትልቅ ጭልፋ		ቺዝ ፒዝ	
01/15		01/16		01/17		01/18		01/19	
የበዓል ቀን		ተሪያኪ ቢፍ ጉላሽ~ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ		ቤልጅያን ዋፍል ከ/ ሽሮፕ & ዮግርት ለ		ችክን ሆግ ናጌትስ v ከ/ ቦቆሎ & ባቄላ እሸት ጋር & ሙልሙል		ቺዝ ፒዝ	
01/22		01/23		01/24		01/25		01/26	
ሃምበርገር በሙልሙል ዳቦ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች		ቺዝ ክረንቸርስ ለ በ/ ማሪናሬ ሶስ		ፓንኬክ & ሲረፕ ማግፈጫ ከ/ ዮግርት ለ & ቺዝ ለ ስቲክ		የሚኮረሸም (ክረንቸ) ቢፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ባቄላ እሸት & የሚጨለፍ		ቺዝ ፒዝ	
01/29		01/30		01/31		02/02		02/02	
ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን		ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ባቄላ እሸት & ሙልሙል		ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ ቺፕስ		አትክልት ያለበት በርፒር ^v ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር		ቺዝ ፒዝ	
								ስፒናች ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፒናች ድሬሲንግ	

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍሬፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይዝ ፍሬፍሬ፡ 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 & ዮግርት፣ ሁሙስ፣ እና ፍሬፍሬ እና ዮግርት ፓርፋይት የመሳሰሉትን ያካትታሉ። ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቴሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

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

የካሎሪ መጠን/በዳቦው ውስጥ ያለ የካሮቦሃይድሬት መጠን/እህል (የካሎሪ መጠን/በግራም)
ዲነር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27 ሆት ዶግ በሙልሙል ዳቦ፡ 130 / 26 የሚጨለፍ፡ 110 / 19 ምኪንግ ታኮ ኮርን ቺፕስ፡ 240/24

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል