

# ቅድመ መዋእለ ህጻናት ሄድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጁን 2024

## በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

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

### ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ										
06/03	06/04	06/05	06/06	06/07										
ተርኪ ሶሴጅ + & ጅዝ እንቁላል ጉላሽ ከ/የተቀመመ ድንች	379	30	ችክን ባይትስ & ብርቱካን ጭማቂ በ/ አትክልት ሩዝ	290	46	ችክን ናጌትስ ህ ከ/ ጅዝ ስፒናች & ሙልሙል	386	33	ክረንቺ ቤፍ ታኮ ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ በ/ሙጭላፍ	184	23	ጅዝ ፒዛ	320/330	31
ቤልጅያን ዋፍል	240	34	ስለረይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	ትናንሽ ካርት ከ/ራንች	35/55	8/3				የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3
06/10	06/11	06/12	06/13											
ሀምበርገር በሙልሙል ዳቦ በ/እሸት አተር እና በቆሎ	336	35	ችክን ሆግ ናጌትስ <sup>ህ</sup> በ/ተቀመመ ድንች	387	49	ግልልድ ጅዝ ሆግ ሳንዱች	280	31	ጅዝ ፒዛ	320/330	31			
		ሙልሙል	80	15	በ/ማሪናራ ኩባያ	40	7	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር	14/55	3/3				

ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር የተለያየ ፍራፍሬ እና ወተት ይኖራል። ቅይጥ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ካርቦሃይድሬትስ 13-20 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120። ተጨማሪ ቬጋን/ቬጅቴሪያን አማራጮች የአሻሎኒ ቅቤ & ጄሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ጅዝ 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 = ካርቦሃይድሬቶች ~ቤፍ/የቦሬ ስጋ \*አሣማ +የዶር  
 ተመጋቢ WG (ሙእ) = ሙሉ እህል

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

