

# አንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ኖቬምበር 2024

## ቁርስ

የመጀመሪያ ሳምንት: 1 አገልግሎት የሚሰጥባቸው ሳምንታት 1/4፣ 11/18

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB				
ቤልጅዮን ዋፍል በ/ማጣፈጫ ሽሮፕ አፕል ጭማቂ		200/120	35/31	ሆ.ግ ቤግል በ/ ከሬም ቺዝ ወይም ጄሊ ብርቱካን ጭማቂ		259	44	4 ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ ሽሮፕ (ማጣፈጫ) አፕል ጭማቂ		272/120	35/31	Sm ፍሬፍሬ & የገርት ፓሬሬት በ/ ግራፍላ ብርቱካን ጭማቂ		239	52	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ		232	38
		60	14			35	9			60	14			35	9			60	14

ሁለተኛ ሳምንት 2: አገልግሎት የሚሰጥባቸው ሳምንታት 11/11፣ 11/25

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB				
ሚኒ ፓንኬክ በ/ሽሮፕ (ማጣፈጫ) አፕል ጭማቂ		210/120	35/31	ሚኒ ስትሮቢሪ ቤግል ብርቱካን ጭማቂ		240	41	ባናና ብሬድ አፕል ጭማቂ		371	53	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች ብርቱካን ጭማቂ		215	29	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙልሙል አፕል ጭማቂ		232	38
		60	14			35	9			60	14			35	9			60	14

ምሳ																			
ሰኞ				ማክሰኞ				ረቡዕ				ሐሙስ				ዓርብ			
11/04				11/05				11/06				11/07				11/08			

ት/ቤት የማይኖር በት ቀን

የበዓል ቀን ምርጫ የሚካሄድ በት ቀን

						4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ለ ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ ቀረፋ የተቀመመ አፕል / ማጣፈጫ (ሽሮፕ) ወይም		140	16	ሚኒ ችክን ባይትስ ከ/ ቅመም ያለው ድንች & ሙልሙል ወይም		389	40	ፒዛ፣ ቺዝ ለ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም		320/330	31
						ቸክን ኢንፎላዳ ኢምፓናዳ		300	36	ቺዚ ፑል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ		303	32	ተርኪ ሃም & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች		349	32
						ለጋ ካሮት ከ/ማሣ የተቆላ ሽንብራ		35/55	8/3	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች ጥምዝ የተከተፈ ድንች		18/55	4/3	የተደባለቀ ሳላድ ከ/ማሣ		20/55	4/3
								180	27			99	15				

11/11				11/12				11/13				11/14				11/15			
ቸክን ሆግ ናንትስ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር በ/ ሙልሙል ወይም		313	38	4 ፓውንድ የገርት ለ (አንድ ፓውንድ=28.349 ግራም) ቺዝ ስቲክ ለ ሆ.ግ ሚኒ ፓንኬክ በ/ ሽሮፕ (ማጣፈጫ) ወይም		350	51	ሚኒ ቤፍ ፍራንክስ በ/ ራንችሮ ቤንስ ሚኒ ሆግ ሙልሙል ወይም		274	20	ቸክን ሆግ ናንትስ በ/ ባቁላ እሸት & ቦቆሎ ወይም		280	25	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም		320/330	31
		80	15			120	31			141	24								
ተርኪ ሶሴጅ & ቺዝ እንቁላል ጉላሽ በ/ ተቀመመ ድንች ሆ.ግ ቤልጅዮን ዋፍል		379	31	ቸክን ሆኪንግ ታኮ በ/ ቦቆሎ እና ሆኪንግ ታኮ ቦቆሎ ቺፕስ		206	23	ቸክን ፓቲ WG ሳንዱች		342	36	ቤፍ ክሪስፕ ሆስ ከ/ ሳላዳ & ክሬም		362	24	ስሪ ቤን ቺሊ ህ ከ/ቦቆሎ & የሚጨለፍ		166	36
		240	34			240	24							25	5			110	19
ለጋ ካሮት ከ/ማሣ		35/55	8/3	ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች		18/55	4/3	ስፒናች፣ ሮሜይን፣ እና ክሬዚን ሳላድ		64	12	ስፒናች፣ ሮሜይን፣ እና ክሬዚን ሳላድ		64	12	የተቀመመ ትኩስ አትክልት ከ/ማሣ		14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች		99	15	የተቆላ ሽንብራ		180	27	ቅይጥ/ሚክስድ በል ፕፕሮ ስትሪፕስ		11	3	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር		4/55	1/3				

11/18				11/19				11/20				11/21				11/22			
ሃምበርገር ከ/ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጥብስ ወይም		251	16	ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ ሶሴጅ * & ማጣፈጫ (ሽሮፕ) ወይም		591	26	ተሪያኪ ቤፍ ባይትስ በ/ አትክልት ሩዝ & ሙልሙል ወይም		373	56	ተርኪ & ግራቪ ከ/ ልንቅጥ ድንች & ሆግ የታጨቀ በ/ ዲንሮ ሮል & ክሪንብሪ ማጣፈጫ ሶስ		321	33	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒት+~ ወይም		320/330	31
						240	62			80	15			80	15				
BBO ተርኪ ሳንዱች ከ/ ቦቆሎ ጋር		218	27	ቺዚ ፑል አፓርትስ ለ በ/ ማሪናራ ኩባያ		303	32	ቸክን ኢንፎላዳ ኢምፓናዳ		300	36					የተከተፈ ቡፋሎ ቸክን & ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች		314	31
						40	7												
ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች		18/55	4/3	ለጋ ካሮት ከ/ማሣ		35/55	8/3	የተደባለቀ ሳላድ ከ/ማሣ		20/55	4/3	ሁመስ በኩባያ		110	18	የተቀመመ ትኩስ አትክልት ከ/ማሣ		14/55	3/3
ጥምዝ የተከተፈ ድንች		99	15	ቅይጥ/ሚክስድ በል ፕፕሮ ስትሪፕስ		11	3					ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር		4/55	1/3				

