

ሰኞ 8/29/22		ማክሰኞ 8/30/22		ረቡዕ 8/31/22		ሐሙስ 9/1/22		ዓርብ 9/2/22	
---------------	--	-----------------	--	----------------	--	---------------	--	---------------	--

ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

ጌፍ የሚያጓጉ ማባያዎች														
ባርብኩ (BBQ) ፑልድ ችክን ቦን	274	34	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ቅመም ያለው ዶሮ / ችክን ፕወር በወል (በጎርጓዳ ሣህን)	475	51	ቴሪያኪ ችክን & አበባ ጎመን ናዝ በጎርጓዳ ሣህን	312	37	ደቃቅ የተከተፈ ስጋ/ ሚትቦል ~ ሰብ	337	38

አትክልት- & አትክልት- ማባያ														
በርገር በአትክልት ህ በሙልሙል ዳቦ	280	36	ባቄላ & ቺዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	አትክልት ፕወር በወል ሺ	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በናዝ በወል ሺ	315	44	በርገር በአትክልት ህ በሙልሙል ዳቦ	280	36

ከእርሻ														
ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ተርኪ ጌፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ሺ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	የተቆላ ሽንብራ	164	30	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	15	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጃ ዱባ/ኪያር	19	4
የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ኸርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17

ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ችክን ሳንዱች	342	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ሆት ዶግ+	240	27	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሆት ዶግ+	240	27

የሚወስድ GRAB'N GO														
ግራፍሬ & እርጎ ፓርፌት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ሺ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርፌት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*አሳማ +የዶር ተዋጾ ህአትክልት ተመጋቢ  
ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2022

ሰኞ 9/5/22			ማክሰኞ 9/6/22			ረቡዕ 9/7/22			ሐሙስ 9/8/22			ዓርብ 9/9/22		
--------------	--	--	----------------	--	--	---------------	--	--	---------------	--	--	---------------	--	--

ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬት CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬት CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬት CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬት CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬት CARB

## ጌፍ የሚያጓጉ ማባያዎች

የበሬ ሥጋ ታኮስ	327	35	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ጅክን በጎርጓዳ ሣህን	655	71	ጣፋጭ N ጎምዛ ዶሮ ጋር / ሩዝ	274	41	ቸክን ፊሊ ሳንዱች	331	31
------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	-------------	-----	----

## አትክልት- & አትክልት- ማባያ

ቅመም ያለው የዶሮ/ጅክን ስትሪት ታኮስ ሺ	428	56	አትክልት ፕወር በወል ሺ	615	95	ጣፋጭ N ጎምዛ ቸክን 'N ሺ በ/ሩዝ	428	65	በርገር በአትክልት V በሙልሙል ዳቦ	280	36
----------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	-------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

## ከእርሻ

ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ተርኪ ጌፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ቸክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ቸክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ሺ	448	63
የተቆላ ሽንብራ	164	30	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	15	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2
ትኩስ የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ኸርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17

## ብዙዎች የሚወዱት

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቸክን ሳንዱች	342	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፐርኒ	320	36
ቅመም ያለው ቸክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ቅመም ያለው ቸክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሆት ዶግተ	240	27

## የሚወስድ GRAB'N GO

የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ሺ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርፌት	438	94
--------------------	-----	----	-------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*አሳማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ  
ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2022

ሰኞ 9/12/22			ማክሰኞ 9/13/22			ረቡዕ 9/14/22			ሐሙስ 9/15/22			ዓርብ 9/16/22		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	
<b>ጌፍ የሚያጓጉ ማባያዎች</b>														
ሮቲኒ በ/ሥጋ ሾርባ & ሙሉ ልዩ	438	44	ሳውዝዌስት ቢፍ (ስጋ) & ሩዝ በጎርጎዳ ሣህን	384	56	ሳውዝዌስት ፓወር በወል	601	84	ችክን & ቬጅቴብል ደምፕሊንግስ	281	41	መኮሮኒ & ጅዝ በ/ችክን & ሙሉ ልዩ	419	40
<b>አትክልት- &amp; አትክልት- ማባያ</b>														
በርገር በአትክልት ላይ ላይ ላይ	280	36	ቅመም ያለው የዶሮ/ጅክን ስትሪት ታኮስ ሺ	428	56	አትክልት ፕወር በወል ሺ	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በሩዝ በወል ሺ	315	44	ማኮሮኒ & ጅዝ በ ጅክን/N ናጌትስ & ሙሉ ልዩ	438	40
<b>ከእርሻ</b>														
ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ተርኪ ጌፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ሺ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	የተቆላ ሽንብራ	164	30	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	15	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ-የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
<b>ብዙዎች የሚወዱት</b>														
ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ችክን ሳንዱች	342	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ሆት ዶግ+	240	27	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙሉ ልዩ	297	31	ጅዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙሉ ልዩ	297	31	ሆት ዶግ+	240	27
<b>የሚወስድ GRAB'N GO</b>														
ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ሺ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*አሣማ +የዶር ተዋጾ ሂ አትክልት ተመጋቢ

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



# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2022

ሰኞ 9/19/22			ማክሰኞ 9/20/22			ረቡዕ 9/21/22			ሐሙስ 9/22/22			ዓርብ 9/23/22		
---------------	--	--	-----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

ቬፍ የሚያጓጉ ማባያዎች														
ባርብኩ (BBQ) ፑልድ ችክን በን	274	34	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ቅመም ያለው ዶሮ / ችክን ፕወር በወል (በጎርጓዳ ሣህን)	475	51	ቴሪያኪ ችክን & አበባ ጎመን ፍብ በጎርጓዳ ሣህን	312	37	ደቃቅ የተከተፈ ስጋ/ሚትቦል ~ ሰብ	337	38

አትክልት- & አትክልት- ማባያ														
በርገር በአትክልት ፕ በሙልሙል ዳቦ	280	36	ባቄላ & ጅብ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	አትክልት ፕወር በወል ሺ	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሚ & አበባ ጎመን በፍብ በወል ሺ	315	44	በርገር በአትክልት ፕ በሙልሙል ዳቦ	280	36

ከእርሻ														
ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ተርኪ ቬፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ሺ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	የተቆላ ሽንብራ	164	30	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	15	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ጥቁ ሽንኩርት & ኸርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17

ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ጅብበርገር	323	28	ችክን ሳንዱች	342	36	ሀምበርገር ወይም ጅብበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅብ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ሆት ዶግ+	240	27	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ጅብ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሆት ዶግ+	240	27

የሚወስድ GRAB'N GO														
ግራፍሬ & እርጎ ፓርፊት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ሺ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርፊት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*አሳማ +የዶር ተዋጾ ፕአትክልት ተመጋቢ ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



# የመካከለኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሴፕቴምበር 2022

ሰኞ 9/26/22			ማክሰኞ 9/27/22			ረቡዕ 9/28/22			ሐሙስ 9/29/22			ዓርብ 9/30/22		
---------------	--	--	-----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--

ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB    ካሎ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

## ጌፍ የሚያጓጉ ማባያዎች

የበሬ ሥጋ ታኮስ	327	35	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ጅክን በጎርጎጃ ሣህን	655	71	ጣፋጭ N ጎምዛ ዶሮ ጋር / ሩዝ	274	41	ችክን ፊሊ ሳንዱች	331	31
------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----	-------------	-----	----

## አትክልት- & አትክልት- ማባያ

ቅመም ያለው የዶሮ/ጅክን ስትሪት ታኮስ <sup>ii</sup>	428	56	አትክልት ፕወር በወል <sup>ii</sup>	615	95	ጣፋጭ N ጎምዛ ችክን 'N' <sup>ii</sup> በ/ሩዝ	428	65	በርገር በአትክልት <sup>v</sup> በሙልሙል ዳቦ	280	36
--	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ከእርሻ

ሽምብራ ማባያ ሳላድ <sup>ii</sup>	381	65	ተርኪ ጌፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ <sup>ii</sup>	448	63
የተቆላ ሽንብራ	164	30	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	15	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2
ትኩስ-የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17

## ብዙዎች የሚወዱት

ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ችክን ሳንዱች	342	36	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፐርኒ	320	36
ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ጅዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሆት ዶግ+	240	27

## የሚወስድ GRAB'N GO

የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ <sup>ii</sup>	420	65	PB&J ሳንዱች <sup>ii</sup>	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94
--------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*አሣማ +የዶር ተዋጾ <sup>v</sup>አትክልት ተመጋቢ

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



ሰኞ 10/3/22			ማክሰኞ 10/4/22			ረቡዕ 10/5/22			ሐሙስ 10/6/22			ዓርብ 10/7/22		
---------------	--	--	-----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

## ቪፍ የሚያጓጉ ማባያዎች

የበሬ ሥጋ ፊሊ ሳንድዊች	338	30	ችክን ታኮስ	335	32	ከሬ ችክን በ/ሩዝ	378	33	መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	419	40
-----------------	-----	----	---------	-----	----	-------------	-----	----	---------------------------	-----	----

## አትክልት- & አትክልት- ማባያ

በርገር በአትክልት ህ ሙልሙል ዳቦ	280	36	ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታኮስ ሺ	428	56	ከሬ ሽምብራ በ/ሩዝ ሺ	332	56	ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	438	40
-----------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	----------------	-----	----	--------------------------------	-----	----

## ከእርሻ

ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ሺ	448	63
የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	የተቆላ ሽንብራ	164	30	2	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	15	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ-የሰልሪ ስቲክስ	11	2	8	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4
የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	17	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17

## ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ሆት ዶግ+	240	27	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ ( ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙልሙል ዳቦ	297	31	ሆት ዶግ+	240	27

## የሚወስድ GRAB'N GO

ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ሰብ)	292	32	ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94
-----------------	-----	----	--------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የኩብት ስጋ \*አሳማ +የዶር ተዋጾ ህ አትክልት ተመጋቢ

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



# የቁርስ ምግብ ዝርዝር

ሰኞ		ማክሰኞ		ረቡዕ		ሐሙስ		ዓርብ			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

## ቁርስ መቆያ

የቤልጅየም ዋናል በ/ሽሮፕ	480	96	ሶሴጅ ቁርስ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	እንቁላል & ቺዝ እንግሊሽ መፍን	200	24
------------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## በየቀኑ የሚገኙ የምግብ ምርጫዎች

እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል ቤግል	240	46	እርጎ & አትሚል/ቅንጩቱ የቁርስ ባር	220	38	ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ሚኒ ቀረፋ ቤግል	240	41
እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ማር ቺሮሮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & እርጎ ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል <sup>ቪ</sup>	232	28	ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ ቤግል	230	42

## ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ

እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ሚኒ/ትናንሽ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	እንቁላል & ቺዝ እንግሊሽ መፍን	200	24	የቤልጅየም ዋናል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል <sup>ቪ</sup>	240	41
ማር ቺሮሮስ ስርያል	210	44	እርጎ & አትሚል/ቅንጩቱ የቁርስ ባር	220	38	ሚኒ እንጆሪ ወይም ቀረፋ ቤግል	230	41	እርጎ (ዮግርት) በ/ግሪሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ \*አሳማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

