

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

አገልግ/ሴፕቴምበር 2022

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		
ቬፍ 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 ፋዝ በጎርጓዳ ሣህን	421	60	ደቃቅ የተከተፈ ስጋ/ሚትቦል ~ ሰብ	337	38					
ከአትክልት-የተዘጋጀ & አትክልት-የሚቀርብ ማባያ																			
በርገር በአትክልት ስሙልሙል ዳቦ	280	36	ባቄላ & ጅዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	አትክልት ፕወር በወል ሺ	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በፋዝ በወል ሺ	424	67	በርገር በአትክልት ስሙልሙል 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/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17					
ብዙዎች የሚወዱት																			
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 ዶግተ	240	27	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 ዶግተ	240	27					
የሚወስድ GRAB'N GO																			
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 ሂትክልት ተመጋቢ

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



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

ጤፍ የሚያጓጓ ማባያ

የበሬ ሥጋ ታኮስ	327	35	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ቺክን በጎርጎጃ ሣህን	655	71	ጣፋጭ N ጎምዛ ዶሮ ጋር / ሩዝ	382	63	ቸክን ፊሊ ሳንዱች	331	31
------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጀ & አትክልት-የሚቀርብ ማጣፊጫ

ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታኮስ ⁱⁱ	428	56	አትክልት ፕወር በወል ⁱⁱ	615	95	ጣፋጭ N ጎምዛ ቸክን በ/ ሩዝ ⁱⁱ	536	87	በርገር በአትክልት ^v በሙልሙል ዳቦ	280	36
---	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----

ከእርሻ

ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ተርኪ ጤፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ቸክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ቸክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	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 ቺዝበርገር	323	28	ቸክን ሳንዱች	342	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ 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 ዶግ+	240	27

የሚወስድ GRAB'N GO

የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ⁱⁱ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ስብ)	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 ^vአትክልት ተመጋቢ

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



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

ጌፍ የሚያጓጉ ማባያዎች														
ሮቲኒ በ/ሥጋ ሾርባ & ሙሉ ማህን	438	44	ሳውዝዌስት ቢፍ (ስጋ) & ፍጥ በጎርጎዳ ማህን	384	56	ሳውዝዌስት ፓወር በወል	601	84	ችክን & ቬጅቴብል ደምፕሊንግስ	281	41	መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙሉ ማህን	419	40

ከአትክልት-የተዘጋጀ & አትክልት-የሚቀርብ ማጣፊጫ														
በርገር በአትክልት ሙሉ ማህን	280	36	ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ጋራስ ስ	428	56	አትክልት ፕወር በወል ስ	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በፍጥ በወል ስ	424	67	ማኮሮኒ & ቺዝ በ ችክን ናጌትስ & ሙሉ ማህን	448	61

ከእርሻ														
ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ስ	381	65	ተርኪ ጌፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ስ	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

ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ችክን ሳንዱች	342	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36
ሆት ዶግተ	240	27	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙሉ ማህን	297	31	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ ሙሉ ማህን	297	31	ሆት ዶግተ	240	27

የሚወስድ GRAB'N GO														
ግራፍሬ & እርጎ ፓርሬት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ስ	420	65	PB&J ሳንዱች ስ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ስብ)	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 ሂ አትክልት ተመጋቢ

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



የሁለተኛ 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
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

ሼፍ የሚያጓጓ ማባያ

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 ሩዝ በጎርጓዳ ሣህን	421	60	ደቃቅ የተከተፈ ስጋ/ሚትቦል ~ ሰብ	337	38
-----------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጀ & አትክልት-የሚቀርብ ማጣፈጫ

በርገር በአትክልት ስሙልሙል ዳቦ	280	36	ባቄላ & ጅዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	አትክልት ፕወር በወል ሺ	615	95	ቴሪያኪ ኢድማሜ & አበባ ጎመን በሩዝ በወል ሺ	424	67	በርገር በአትክልት ስሙልሙል ዳቦ	280	36
----------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

ከእርሻ

ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ተርኪ ሼፍ 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

ብዙዎች የሚወዱት

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/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

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። የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን



የሁለተኛ 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

ሼፍ የሚያጓጓ ማባያ

የበሬ ሥጋ ታኮስ	327	35	ከአትክልት ጋር የተደባለቀ ቺክን በጎርጎጃ ሣህን	655	71	ጣፋጭ N ጎምዛ ዶሮ ጋር / ሩዝ	382	63	ችክን ፊሊ ሳንዱች	331	31
------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጀ & አትክልት-የሚቀርብ ማጣፊጫ

ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታኮስ ⁱⁱ	428	56	አትክልት ፕወር በወል ⁱⁱ	615	95	ጣፋጭ N ጎምዛ ችክን ናጌትስ በ/ሩዝ ⁱⁱ	536	87	በርገር በአትክልት ^v በሙልሙል ዳቦ	280	36
---	-----	----	-----------------------------	-----	----	--	-----	----	--------------------------------------	-----	----

ከእርሻ

ሽምብራ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	381	65	ተርኪ ሼፍ ማባያ ሳላድ	476	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ ⁱⁱ	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 ቺዝበርገር	323	28	ችክን ሳንዱች	342	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
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

የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ⁱⁱ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ስብ)	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 ^vአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የምንትጎመሪ 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
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

ሼፍ የሚያጓጓ ማባያ

የበሬ ሥጋ ፊሊ ሳንድዊች	338	30	ችክን ታኮስ	335	32	ከሪ ችክን በ/ሩዝ	485	55	መኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን & ሙልሙል ዳቦ	419	40
-----------------	-----	----	---------	-----	----	-------------	-----	----	---------------------------	-----	----

ከአትክልት-የተዘጋጀ & አትክልት-የሚቀርብ ማጣፊጫ

በርገር በአትክልት ሙልሙል ዳቦ	280	36	ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታኮስ	428	56	ከሪ ሽምብራ በ/ሩዝ	439	78	ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	448	61
---------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	--------------	-----	----	--------------------------------	-----	----

ከእርሻ

ታኮ ማባያ ሳላድ	481	60	ሽምብራ ማባያ ሳላድ	381	65	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ዶሮ ማባያ ሳላድ	438	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/የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	17	ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሪኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሪኒ	320	36
ሆት ዶግተ	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 ዶግተ	240	27

የሚወስድ GRAB'N GO

ግራፍሬ & እርጎ ፓርፌት	438	94	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ	420	65	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ የተደባለቀ (ስብ)	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 *አጣማ +የዶር ተዋጾ ሂ አትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ 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	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
ቁርስ መቆያ															
የቤልጅየም ዋፍል 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 አማራጭ ምርጫዎች															
እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46	እርጎ & አትሚል/ቅንጭ የቁርስ ባር	220	38	ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ሚኒ ቀረፋ ቤግል	240	41	
እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ፍሬፍሬ & እርጎ ፓርፌት በ/ግራኖላ	260	58	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^ቪ	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 ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^ቪ	240	41	
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	እርጎ & አትሚል/ቅንጭ የቁርስ ባር	220	38	ሚኒ እንጆሪ ወይም ቀረፋ ቤግል	230	41	እርጎ (ዮግርት) በ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46	
<p>በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍሬፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። የተለያዩ ፍሬፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ወተት ካሎሪስ 90-120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12-20</p> <p>የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን</p>															

