

የቅድመ መዋእለ ህጻናት ሔድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ያሽምበር 2022

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	
የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	360	65	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	330	8/3	እንቁላል & ቺዝ መፍን	200	24	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ⁱⁱ	232	38
አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ										
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4										
ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	43	ችክን ናጌትስ በ/በቆሎና ሙልሙል ጋር	398	44	ስፓጌቲ & ሚትሶልስ~ በ/ሙልሙል	432	58	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ባቄላ እሸት ትልቅ ጭልፍ	264	38	ፒዛ፣ ቺዝ	320/330	31
			የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	30/55	8/3							ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ራንች	30/55	8/3
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11										
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ዶሮ ሆግ ድረምስቲክ ከ/ቀይ ሮዝማሪ ድንች & ሙልሙል	370	39	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ከ/ድንች ጥብስ ጋር	366	44	ፒዛ፣ ቺዝ	320/330	31	የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	30/55	8/3	
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18										
ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	43	ችክን ናጌትስ በ/በቆሎና ሙልሙል ጋር	398	44	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ባቄላ እሸት ትልቅ ጭልፍ	264	38	የታንክስጊቪንግ ምግብ ተርኪ & መረቅ ከ/የተፈጠሩ ድንች፣ የታጨቀ & ሙልሙል	402	48	ፒዛ፣ ቺዝ	320/330	31
												ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ራንች	30/55	8/3
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25										
የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ከ/ድንች ጥብስ ጋር	366	44	ቴሪያኪ የተፈጠሩ ስጋ ከአትክልት ሩዝ እና ሙልሙል ጋር ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	421	63	ት/ቤቶች እና ቢሮዎች ዝግ ናቸው	የበዓል ቀን	የበዓል ቀን	የበዓል ቀን	የበዓል ቀን	የበዓል ቀን			
11/28	11/29	11/30	ዲሰምበር 1	ዲሰምበር 2										
ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ /ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	43	ችክን ባይጽ ከ/ራንቸሮ ባቄላ & ሙልሙል	479	58	የበሬ ሥጋ BBQ በሙልሙል ዳቦ ከ/ከባቄላ ጋር	429	56	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ፣ ባቄላ & በትልቅ ጭልፋ	264	38	ፒዛ፣ ቺዝ	320/330	31
												ትኩስ አትክልት ከ/ራንች	30/55	8/3

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ 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 እኩል የማገልገል እድል ይሰጣል።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

