

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	
የቤልጅዮን ዋፍል በ/ሲፊፕ	360	65	ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲፊፕ	330	8/3	እንቁላል & ቺዝ እንግሊሽ መፍን	200	24	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^ቲ	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
11/28	11/29	11/30	12/1	12/2

ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ / ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	43	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ ራንቺር ባቄላ & ሙልሙል	479	58	BBQ ሥጋ ጥብስ በ ሙልሙል ከ/ ባቄላ እሸት ጋር	429	56	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ባቄላ እሸት ትልቅ ጭልፍ	264	38	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች	320/330	31
--------------------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---	---------	----

12/5	12/6	12/7	12/8	12/9											
የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ከ/ ድንች ጥብስ ጋር	366	44	ችክን ሆግ ነጌትስ ህ/ ባቄላ እሸት & ሙልሙል	370	39	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ & እንቁላል ፍርፍር ከ/ ማጣፈጫ ጋር (Syrup)	249	27	ችክን ሶፍት ታኮስ & ቅመም ያለው ድንች ከ/ ትንንሽ ጥፍጥፍ ዳቦ ጋር	278	32	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	320/330	31	
						ትናንሽ ካርት ከ/ራንች	35/55	8/3							

12/12	12/13	12/14	12/15	12/16											
ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ / ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	43	ሮቲኒ ፓስታ & የስጋ ሶስ~ ከ/ ባቄላ እሸት & ሙልሙል	433	46	ችክን ምሽት ስፔሽልስ ስፔሽልስ እና ሙልሙል	481	40	የበሬ ሥጋ ታኮ ከ/በቆሎ ፣ ባቄላ & በትልቅ ጭልፍ	264	38	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	320/330	31	
						ትናንሽ ቲሚም በ/ራንች	35/55	8/3							

12/19	12/20	12/21	12/22	12/23											
የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ከ/ ድንች ጥብስ ጋር	366	44	BBQ የተጠበሰ ሥጋ በ ሙልሙል ከ/በቆሎ ጋር	484	65	ችክን ምሽት ስፔሽልስ ስፔሽልስ ከ/አተር እሸት & ሙልሙል	355	46	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ ወይም ትኩስ ንጹህ አትክልት በ/ ራንች	320/330	31				

1/2/23	1/3/23	1/4/23	1/5/23	1/6/23										
	ሀምበርገር~ በክብ ዳቦ / ጥምዝ የተከተፈ ድንች	404	43	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ባቄላ እሸት & ሙልሙል	314	33	ቢፍ (ሥጋ) ታኮ ከ/በቆሎ & የሚጨለፍ	264	38	ጥዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	320/330	31		

የበዓል ቀን ❄️

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ ህአትክልት ተመጋቢ

