

ሰኞ 1/2/2023		ማክሰኞ 1/3/2023		ረቡዕ 1/4/2023		ሐሙስ 1/5/2023		ዓርብ 1/6/2023	
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ሳውዛይት ቢፍ (ስጋ) & ሩዝ በነርጓዳ ግህን	384	56	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33	ከሪ ችክን ከ/ሩዝ ጋር	490	50	ማኮሮኒ & ችዝ ከ/ችክን ባይትስ & ዲነር ሮል	419	40
------------------------------	-----	----	-------------	-----	----	----------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ቅመም ያለው የዶሮ/ጅክን ስትሪት ታኮስ ⁱⁱ	428	56	በርገር በአትክልት ^v በሙልሙል ዳቦ	280	36	ሽምብራ ከሪ ^v ከ/ሩዝ ጋር	366	65	ማኮሮኒ & ችዝ ከ/ጅክን ናጌጽ & ዲነር ሮል	438	40
--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

ከ ማሳ

						ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
ሳውዛይት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	26	4	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ከኩምበር/የፈረንጅ ዱባ/ኪያር	19	4
ቪጅቴሪያን ብሮክሌ ጅዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሽንት የእሀል ሾርባ	149	22	ጅሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23

ተወዳጅ ምግብ

ሀምበርገር ወይም ችዝበርገር	323	28	ጅዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ችዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፐፐርኒ	320	36
ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወሰድ GRAB'N GO

የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ⁱⁱ	420	65	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ (ሰብ)	292	32	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
--------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----

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

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
 ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

መካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር

ጁኑወሪ 2023

ሰኞ 1/9/2023			ማክሰኞ 1/10/2023			ረቡዕ 1/11/2023			ሐሙስ 1/12/2023			ዓርብ 1/13/2023			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532	66	የበሬ ሥጋ ናቸስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ችክን ፓርም ሰብ	493	52	ኩባ ቅመም ያለው የበሬ ሥጋ ከ/ቡናማ ሩዝ ጋር	440	63	ችክን ድረምስቲክ ከ/ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	422	50
-------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ችክን ናጌትስ V & ማጣፊጫ/ሲረፕ ጋር	640	90	ባቁላ & ቺዝ ናቸስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም ጋር	545	64	ችክን ፓርም ሰብ	525	63	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታክስ V ከ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	በርገር በአትክልት V በሙልሙል ዳቦ	280	36
--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	------------	-----	----	---	-----	----	------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ II	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36	ችክን ሳላድ II	448	63
የተቀመመ ድንች	381	36	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቁላ	164	30	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ኮለስላው (Coleslaw)	55	7
በተርነት ስኳን ሱፕ/ሾርባ V	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቪጅቲሪያን ብሮክሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሽንት የእሀል ሾርባ	149	22

ብዙዎች የሚወዱት

ጥዳ፣ ቺዝ ወይም ፕፕርኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ጥዳ፣ ቺዝ ወይም ፕፕርኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንዱቂች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች II	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ II	420	65	PB&J ሳንዱች V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፊት	438	94
------------------	-----	----	--------------	-----	----	---------------------	-----	----	-------------	-----	----	------------------	-----	----

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/የኩባት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ሰኞ 1/16/2023			ማክሰኞ 1/17/2023			ረቡዕ 1/18/2023			ሐሙስ 1/19/2023			ዓርብ 1/20/2023			
ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ችክን ታኮስ ከ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	499	48	ችክን ባይት ባውል	338	48	ጣፋጭ & ኮምጦጥ ያለ የዶሮ ስጋ ከ/ሩዝ ጋር	274	41	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33
---------------------------	-----	----	-------------	-----	----	------------------------------	-----	----	-------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

(ቅመም ያለው) ስጋይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ችክን ባይት ባውል	500	74	ጣፋጭ & ጎምዛ ችክንጎን ህ በ/ሩዝ	539	89	በርገር በአትክልት ህ በሙልሙል ዳቦ	280	36
---	-----	----	-------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ሽምብራ ማሳያ ሳላድ ሺ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማሳያ ሳላድ	381	36	ችክን ሳላድ ሺ	448	63
ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ጎም ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትኩስ የስልሪ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ኮለስላው (Coleslaw)	55	7
ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅ-ቴሪያን ብሮክሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሽንት የእህል ሾርባ	149	22

ብዙዎች የሚወዱት

ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፕዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሪኒ	320	36
ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

PB&J ሳንዱች ሺ	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ሺ	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
-------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------	-----	----	------------------	-----	----

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/የኮብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ ህአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የምንትኅመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ሰኞ 1/23/2023			ማክሰኞ 1/24/2023			ረቡዕ 1/25/2023			ሐሙስ 1/26/2023			ዓርብ 1/27/2023		
-----------------	--	--	-------------------	--	--	------------------	--	--	------------------	--	--	------------------	--	--

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

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ችክን ናጌት ዋፊል ከ/ማጣፈጫ ስረጥ ጋር	674	73	የተፈጨ ስጋ እንቅላዳ ታኮስ ከ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	363	30	ድንች በሥጋ ከ/ቺዝ & ሙሉሙላ ጋር	663	90	ከሪ ችክን ከ/ሩዝ ጋር	490	50
---------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን ናጌት ዋፊል ከ/ማጣፈጫ ስረጥ ጋር	577	90	(ቅመም ያለው) ስጋይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ድንች በአትክልት ከ/ቺዝ & ሙሉሙላ	677	105	ሽምብራ ከሪ ህ/ሩዝ ጋር	366	65
---------------------------	-----	----	---	-----	----	------------------------	-----	-----	-----------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36
የተቀመመ ድንች	110	17	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8
በተርነት ስኳን ሱፕ ^v	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅ-ቴሪያን ብሮክሌ ጭቆ ሾርባ	177	19

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉሙላ ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንዱቂች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉሙላ ዳቦ	297	31

የሚወሰድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ^v	600	64	የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ^v	600	64
------------------	-----	----	------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	------------------------	-----	----

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

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

መካከለኛ ደረጃ ት/ቤት (ሚድል ስኩል) የምግብ ዝርዝር ጅኑወሪ/ፌብሩወሪ 2023

ሰኞ 1/30/2023			ማክሰኞ 1/31/2023			ረቡዕ 2/1/2023			ሐሙስ 2/2/2023			ዓርብ 2/3/2023		
-----------------	--	--	-------------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--

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
--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------	--------	----------------

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532	66	የበሬ ሥጋ ናቸስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ችክን ፓርም ሰብ	493	52	ኩባ ቅመም ያለው የበሬ ሥጋ ከ/ቡናማ ፍብ ጋር	440	63	ችክን ድረምስቲክ ከ/ልንቅጥ ድንች & ሙሉሙሉ	422	50
-------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ችክን ናጌትስ ህ & ማጣፊጫ/ሲረፕ ጋር	640	90	ባቁላ & ቺዝ ናቸስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	ችክን ፓርም ሰብ	525	63	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታክስ ህ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	በርገር በአትክልት ህ በሙሉሙሉ ዳቦ	280	36
--	-----	----	--------------------------------	-----	----	------------	-----	----	---	-----	----	------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ሺ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36	ችክን ሳላድ ሺ	448	63
የተቀመመ ድንች	110	17	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቁላ	164	30	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ የሰልሪ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ኮለስላው (Coleslaw)	55	7
በተርነት ስኳን ሱፕ/ሾርባ ህ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቪጅቲሪያን ብሮክሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሽንት የእሀል ሾርባ	149	22

ብዙዎች የሚወዱት

ጥዳ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ጥዳ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉሙሉ ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36

የሚወስድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ህ	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ሺ	600	64	ፍራፍሬ & የገርት ፓርፌት	438	94
------------------	-----	----	-------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------	-----	----	------------------	-----	----

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/የኩባት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ ህአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሣ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ 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 ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሶፊጅ 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 ምግቦች

እንቁላል & ተርኪ ሶፊጅ ቤግል	180	23	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጭ የቁርስ ባር	220	38	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ሚኒ ቀረፋ ቤግል	240	41
እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮስንት	275	30	ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	260	58	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^{፲፮}	232	28	ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ ቤግል	230	42

ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ

እንቁላል & ተርኪ ሶፊጅ 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 ^{፲፮}	240	41
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጭ የቁርስ ባር	220	38	ሚኒ እንጆሪ ወይም ቀረፋ ቤግል	230	41	እርጎ (ዮግርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46

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

የሚከፈልላቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ \$1.30 ምሳ \$2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይክፍሉም።

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

