

ከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጁኑወሪ 2023

ሰኞ 1/2/23			ማክሰኞ 1/3/23			ረቡዕ 1/4/23			ሐሙስ 1/5/23			ዓርብ 1/6/23		
ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB	

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ሳውዝዌስት ቢፍ (ስጋ) & ሩዝ በጎርጎዳ ሣህን	384	56	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33	ከሪ ችክን ከ/ሩዝ ጋር	584	80	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	538	101	ማኮሮኒ & ችዝ ከ/ጅክን ናጌጽ & ዲነር ሮል	438	40
--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	-----	------------------------------	-----	----

ከ ማሳ

						ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36	ችክን ሳላድ ⁱⁱ	448	63
ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ኸርብ 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/የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4
ቬጅ-ቴሪያን ብሮክሌ ጅዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22	ጅሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23

ተወዳጅ ምግብ

ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	323	28	ጅዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ጅዝበርገር	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 ⁱⁱ	600	64	ቀዝቃዛ የተከተፈ አትክልትና ስጋ (ስብ)	292	32	ፍራፍሬ & የገርት 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

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡
ቁርስ \$1.30 ምሣ \$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 *አሣማ +የዶሮ ተዋጾ ^vአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጃኑወሪ 2023

ሰኞ 1/9/23			ማክሰኞ 1/1/23			ረቡዕ 1/11/23			ሐሙስ 1/12/23			ዓርብ 1/13/23		
--------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--

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 ናቾስ ከ/ሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ችክን ፓርም ሰብ	493	52	ኩባ ቅመም ያለው የበሬ ሥጋ ከ/ቡናማ ሩዝ ጋር	549	86	ችክን ድረምስቲክ ከ/ልንቅጥ ድጎች & ሙልሙል	422	50	

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች															
ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ችክን ናጌትስ ህ & ማጣፊጫ/ሲረፕ ጋር	640	90	ባቄላ & ቺዝ ናቾስ በ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	ችክን ፓርም ሰብ	525	63	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	በርገር በአትክልት ህ በሙልሙል 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 ድጎች	110	17	ሳውዝዌስት ፕፕሩ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ ድጎች	110	17	ጋርሊክ/ንጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብርክሌ	70	5	የተጠበሰ ድጎች	110	17	
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ሰልሪ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ኮለስላው (Coleslaw)	55	7	
በተርኑት ስኳን ሱፕ ^ህ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅቲሪያን ብርክሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሽንት የእህል ሾርባ	149	22	

ብዙዎች የሚወዱት															
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ	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	

የሚወሰድ GRAB'N GO															
ፍራፍሬ & የገርት ፓርፊት	438	94	PB&J ሳንዱች ህ	600	64	የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ህ	600	64	ፍራፍሬ & የገርት 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

የሚከፈልላቸው 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 *አሳማ +የዶር ተዋጾ ህአትክልት ተመጋቢ

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጁኑወሪ 2023

ሰኞ 1/16/23			ማክሰኞ 1/17/23			ረቡዕ 1/18/23			ሐሙስ 1/19/23			ዓርብ 1/20/23		
---------------	--	--	-----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--

ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB 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 & ኮምጠጥ ያለ የዶሮ ስጋ ከ/ሩዝ ጋር	385	50	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33
---------------------------	-----	----	-------------	-----	----	------------------------------	-----	----	-------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ችክን ባይት ባውል	500	74	ጣፋጭ & ንምዛዝ ችክን፡፡፡ ህ/ሩዝ	539	89	በርገር በአትክልት ህ በሙልሙል ዳቦ	280	36
---	-----	----	-------------	-----	----	------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

ከ ማሳ

ሽምብራ ማባያ ሳላድ [፤]	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36	ችክን ሳላድ [፤]	448	63
ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቁላ	164	30	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ንጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትኩስ ሰልሪ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ኮለስላው (Coleslaw)	55	7
ቺሊ ስፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቪድ-ቴሪዮን 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	ፒዛ፣ 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 ^{፡፡}	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ [፤]	420	65	PB&J ሳንዱች ^{፡፡}	600	64	ፍራፍሬ & የገርት 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/የከብት ስጋ *አሳማ +የዶሮ ተዋጾ ^{፡፡} ህአትክልት ተመጋቢ

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



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ጁኑወሪ
2023

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

ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB ካሎሪ CAL | ካርቦሃይድሬትስ CARB

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ችክን & ወፈልስ በ/ማጣፈጫ ሲረጥ	574	78	የተፈጫ ስጋ እንቅላዳ ታኮስ ከ/ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	363	30	ድንች በሥጋ ከ/ቺዝ & ሙሉ ሙሉ ጋር	663	90	ከሪ ችክን ከ/ሩዝ ጋር	584	80
-----------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ችክን ናጌትስ & ፓንኬክ በ/ማጣፈጫ ሲረጥ	607	90	(ቅመም ያለው) ስጋይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	ድንች በአትክልት ከ/ቺዝ & ሙሉ ሙሉ	677	105	ሽምብራ ከሪ ህ/ሩዝ ጋር	538	101
----------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------	-----	-----	-----------------	-----	-----

ከ ማሳ

ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	381	36	ሽምብራ ማባያ ሳላድ	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/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5
ትሩንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ሰልሪ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትሩንሽ ቲማቲም	35	8
በተርነት ስኳን ሱፕ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቪጅቴሪያን ብሮክሌ ቼዳር 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/ሙሉ ሙሉ ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙሉ ሙሉ ዳቦ	297	31

የሚወሰድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & የገርት ፓርፈት	438	94	PB&J ሳንዱች	600	64	የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ	420	65	PB&J ሳንዱች	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

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

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



ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

ከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ጃኑወሪ/ፌብሩዌሪ 2023

ሰኞ 1/30/23		ማክሰኞ 1/31/23		ረቡዕ 2/1/23		ሐሙስ 2/2/23		ዓርብ 2/3/23	
---------------	--	-----------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
-----	-----	-----------	------	-----	-----	-----------	------	-----	-----	-----------	------	-----	-----	-----------	------

በሼፍ የተደነቁ ምግቦች

ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሌጅ * እና ስይረጥ	532	66	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ችክን ፓርም ሰብ	493	52	ኩባ ቅመም ያለው የበሬ ሥጋ ከ/ቡናማ ሩዝ ጋር	549	86	ችክን ድረምስቲክ ከ/ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	422	50
-------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----

ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች

ፍሬጎች ቶስት ስቲክስ ከ/ችክን ናጌትስ ህ & ማጣፊጫ/ሲረጥ ጋር	640	90	ባቄላ & ቺዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	ችክን ፓርም ሰብ	525	63	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ ህ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	በርገር በአትክልት ህ በሙልሙል 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 ባቄላ	164	30	የተጠበሰ ድንች	110	17	ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ትኩስ ሰልሬ ስቲክስ	11	2	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ኮለስላው (Coleslaw)	55	7
በተርነት ስኳን ሱፕ ^ህ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቪጅቴሪያን ብሮክሌ ቺዳር ሾርባ	177	19	ዶሮ አትክልት & ኤንሽንት የእህል ሾርባ	149	22

ብዙዎች የሚወዱት

ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕሮሮኒ	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

የሚወሰድ GRAB'N GO

ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ህ	600	64	የሚወሰድ ሁመስ & በጭልፋ ሺ	420	65	PB&J ሳንዱች ህ	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት 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/የከብት ስጋ *አግማ +የዶሮ ተዋጾ ህአትክልት ተመጋቢ

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



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 ክሮሰንት	275	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	እንቁላል & ቺዝ እንግሊሽ መፍን	200	24
------------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----

በየቀኑ አማራጭ ምግቦች

እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጫቄ የቁርስ ባር	220	38	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ሚኒ ቀረፋ ቤግል	240	41
እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮሰንት	275	30	ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩግርት ፓርፌት	260	58	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል ^፮	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 ^፮	240	41
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጫቄ 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 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 Vአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው 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።

የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

