

ቅድመ - መዋእለ ህጻናት ሔድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ማርች 2023

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB
የቤልጅዖን ዋፍል	360	65	ጫኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	330	66	እንቁላል & ጅዝ እንግሊዝ መፍን	200	24	ተርኪ ሃም & ጅዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ የለው ሙሉ ሙሉ	232	38	
አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	ብርቱካን ጭማቂ	60	16	አፕል ጭማቂ	60	16	

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
03/27	03/28	03/01	03/02	03/03
ሃምበርገር ሙሉ ሙሉ ~ ከ/ ድንች ጥብስ ጋር 415 45	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ራንጅሮ ባቄላ & ሙሉ ሙሉ 479 58	ፓንኬክስ & ሽሮፕ ከ/ የገርት & ጅዝ ስቲክ ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች 220/240 35/62 80/59 15/1 35/55 8/3	ደቃቅ ሥጋ ታኮ ከ/ በቆሎ፣ አተር እሸት & የሚጨለፍ 238 31	ጅዝ ጥዛ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች 320/330 31 20/55 4/3
03/06	03/07	03/08	03/09	03/10
ጅዝ ክራንቸርስ በ/ ማሪናራ ሶስ 487 55	ቴሪያኪ ሚትቦልስ ~ ከ/ አትክልት ፍዝ & ሙሉ ሙሉ ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች 421 63 35/55 8/3	ተርኪ & ግራቪይ ከ/ የተለነቀጠ ድንች & ሙሉ ሙሉ 300 35	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ዓጣ ጉላሽ & ሙሉ ሙሉ 451 48	ጅዝ ጥዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር 320/330 31 14/55 3/3
03/13	03/14	03/15	03/16	03/17
ዶሮ WG ጉርሻዎች ከ/ አይባጣ ስፒናች እና ሙሉ ሙሉ ጋር ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች 389 35 35/55 8/3	ሃምበርገር በዳቦ ~ ከ/ ጥምዝ የተቆረጠ ድንች ጋር 404 42	ፕኔ ፓስታ & የሥጋ ሶስ ~ በ/ሙሉ ሙሉ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች 272 46 20/55 4/3	ደቃቅ ሥጋ ታኮ ከ/ በቆሎ፣ አተር እሸት & የሚጨለፍ 238 31	ጅዝ ጥዛ የተለያየ ትኩስ አትክልት ከ/ራንች ጋር 320/330 31 14/55 3/3
03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
ችክን ናጌትስ ህ በ/ በቆሎ & ሙሉ ሙሉ 370 48	የስጋ ኳስ ሰብ ~ ከ/ አረንጓዴ ባቄላ ጋር 336 46	ማኮሮኒ & ጅዝ በ/ዓጣ ጉላሽ & ሙሉ ሙሉ ትናንሽ ቲማቲም በ/ራንች 451 48 35/55 8/3	ዶሮ ሆግ ድረምስቲክ ከ/ ቀይ ሮዝማሪ ድንች & ሙሉ ሙሉ 437 52	ጅዝ ጥዛ የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች 320/330 31 20/55 4/3
03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
ሃምበርገር ሙሉ ሙሉ ~ ከ/ ድንች ጥብስ ጋር 415 45	ችክን ሆግ ባይትስ ከ/ራንጅሮ ባቄላ & ሙሉ ሙሉ 479 58	ደቃቅ ሥጋ ታኮ ከ/ በቆሎ፣ አተር እሸት & የሚጨለፍ ወይም 238 31	ጅዝ ጥዛ የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከሁሙስ ጋር 320/330 31 14/110 3/18	ትምህርት ቤት የማይኖርበት ቀን 🍀

የስፕሪንግ እረፍት ሰኞ፣ ኤፕሪል 3, 2023 እስከ ሰኞ፣ ኤፕሪል 10, 2023

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

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካል = ካሎሪዎች ካርብ = ካርቦሃይድሬቶች ~ በፍ/የበሬ ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋዕዖ ህአትክልት ተመጋቢ WG (ሙእ) = ሙሉ እህል ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የምንትጎመሪ ካውንቲ ፕብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

