

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሜይ 2022

የ MCPS ምግብና የተመጣጠነ ምግብ እና የስነ-ምግብ አገልግሎት ክፍል (DFNS) በአሁኑ ጊዜ በአገር አቀፍ ደረጃ የአቅርቦት ሰንሰለት ችግሮች ተጽእኖ እያጋጠመው ነው። ይህም ድንገተኛ የምግብ ዝርዝር ለውጦችን እያስከተለብን ነው። DFNS ለተማሪዎቻችን ጥራት ያለው፣ አልሚ ምግቦችን ለማቅረብ ቁርጠኛ ነው። የእነዚህን ለውጦች ተጽእኖ ለመቀነስ በሚደረገው ጥረት፣ DFNS በአሁኑ ጊዜ የምግብ ዝርዝር አማራጮችን ጨምሮ የጥንቃቄ እርምጃዎችን እየወሰደ ነው። በዚህ ጊዜ ውስጥ የእርስዎን ግንዛቤ እና ትዕግስት እናደንቃለን።

ሰኞ 5/2/22	ማክሰኞ 5/3/22	ረቡዕ 5/4/22	ሐሙስ 5/5/22	ዓርብ 5/6/22				
ቁርስ								
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
	እርጎ (ዮገርት) ስሙዚ በ/ግርግምስ		አፕል ቀረፋ ያለበት አትሚል ራውንድ		ስርያል		የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	
	260	56	280	38	240	46	480	96
ብርቱካን ጭማቂ		አፕል ጭማቂ		ብርቱካን ጭማቂ		አፕል ጭማቂ		
60	13	60	16	60	13	60	16	
ምሳ								
ፍራፍሬ እና ወተት ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ይቀርባል- ፍራፍሬ:- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት: ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20								
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB	
	ባርብኩ (BBQ) ፕላይ ቸክን በን		ቸክን & ቬጅቲብል ደምፕሊንግስ		ርውቲኒ ከ/ስጋ ሾርባ ከ/ሙሉ ጋር		ደቃቅ የተከተረ ስጋ/ሚትላፍ ስብ	
	274	35	281	41	429	43	337	38
	ቬጂ በርገር ^V በዳቦ መደበኛ ወይም ባለቅመም ቸክን ሳንዱች		ተርኪ ኢድማሜ ^V በ/ሆግ ሩዝ		በፍሎ ቸክን ናጌትስ ^V በ/ሙሉ ጋር		ቬጋን ፕላይ ^V ከ/ቶርቲል ፕሮስ	
	340-342	37	429	70	393	57	541	76
	የፒዛ ቂጣ፣ ቸክ ወይም ፕፕሮኒ+~		ሀት ዶግ+ በሙሉ ጋር		ፒዛ፣ ፕላይ ወይም ፕፕሮኒ+~320-365		መደበኛ ወይም ባለቅመም ቸክን ሳንዱች	
	310-355	31	270	28	306	11	340-342	37
	ጃሊ~ ሾርባ		ግሪልድ ጅዝ		ተርኪ ቬፍ ሰላጣ		ቅመም ያለው ቸክን ሳላድ	
182	27	287	32	182	27	381	36	
ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ራንች)		የቲማቲም ሾርባ		ጃሊ~ ሾርባ		የተጠበሰ በተርነት ስኳሽ		
11/55	2/3	155	23	19	4	101	15	
የተጠበሰ በቆሎ		ትንንሽ ካርት በ/ራንች		ሳይድ ሳላድ/አትክልት		የተከተረ ኩኩምበር ከ/ራንች		
107	19	35/55	8/3	70	5	19/55	4/3	
		የተቆላ አረንጓዴ ባቆላ		ጋርሊክ/ነጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ		የተጠበሰ ድንች		
		50	7			110	17	

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢዳ/የከብት ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአሻሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ጅዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከዮገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ ዮገርት እና ግራፍላ ፓርፌት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግባር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በደረገሉ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሜይ 2022

የ MCPS ምግብና የተመጣጠነ ምግብ እና የስነ-ምግብ አገልግሎት ክፍል (DFNS) በአሁኑ ጊዜ በአገር አቀፍ ደረጃ የአቅርቦት ሰንሰለት ችግሮች ተጽእኖ እያጋጠመው ነው። ይህም ድንገተኛ የምግብ ዝርዝር ለውጦችን እያስከተለብን ነው። DFNS ለተማሪዎቻችን ጥራት ያለው፣ አልሚ ምግቦችን ለማቅረብ ቁርጠኛ ነው። የእነዚህን ለውጦች ተጽእኖ ለመቀነስ በሚደረገው ጥረት፣ DFNS በአሁኑ ጊዜ የምግብ ዝርዝር አማራጮችን ጨምሮ የጥንቃቄ እርምጃዎችን እየወሰደ ነው። በዚህ ጊዜ ውስጥ የእርስዎን ግንዛቤ እና ትዕግስት እናደንቃለን።

ሰኞ 5/9/22	ማክሰኞ 5/10/22	ረቡዕ 5/11/22	ሐሙስ 5/12/22	ዓርብ 5/13/22
--------------	-----------------	----------------	----------------	----------------

ቁርስ														
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	440	97	እርጎ (ዮገርት) ስሙዚ			አፕል ቀረፋ ያለበት አትሚል			ስርያል	240	46	የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	480	96
አፕል ጭማቂ	60	16	በ/ግርሃምስ	260	56	ራውንድ	280	38	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16
			ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16						

ምሳ											
ፍራፍሬ እና ወተት ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ይቀርባል-			ፍራፍሬ:- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33			ወተት:- ካሎሪ 90-120			ካርቦሃይድሬት 13-20		
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB

የዶሮ ጥብስ (ሮስትድ ችክን) ወይም የዶሮ እግር በ/ሙልሙል	390	41	ጅዝ ኢንችላዳስ በ/ሶስ (ፍራፍሬ) ሼጂ ፕወር በወል ^V	341	29	ሚኒ ጅዝ ከልዞንስ በ/ማሪናራ ሶስ	315	46	ችክን ፊሊ ሳንዱች	331	30	ናቾስ~ ከ/ሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
በፍሎ ችክን ናጌትስ ^V በ/ሙልሙል	393	57	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች	340-342	37	ሼጂ በርገር ^V በዳቦ	280	37	በፍሎ ችክን ናጌትስ ^V በ/ሙልሙል	393	57	ሼጋን ጅሊ ^V ከ/ቶርቲላ ፒሰስ	541	76
ሐምበርገር~ ወይም ጅዝበርገር~	319-337	29-30	ጅዝ ሳንዱች	310-355	31	ሀት ዶግ+ በሙልሙል	270	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒኒ+	320-365	36	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች	340-342	37
ቅመም ያለው ችክን ሳላድ	381	36	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒኒ+~	310-355	31	ግሪልድ ጅዝ	287	32	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ	381	36	ሼፍ አትክልት ሣላድ በ/ሙልሙል ዳቦ	306	11
የተጠበሰ በተርነት ስኳሽ	101	15	ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ራንች)	11/55	2/3	ለጋ ካሮት በ/ሁመስ	35/105	8/18	ሠለሪ ስቲክስ & ግሬፕ ቲማቲም በ/ሁመስ	11/110	2/18	የተጠበሰ በተርነት ስኳሽ	101	15
ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	35/55	8/3	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	50	7	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተከተፈ ኩኩምበር በ/ሁመስ	8/110	2/18
የተጠበሰ ድንች	110	17										የተጠበሰ ድንች	110	17

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቤፍ/የኩብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአቅራቢ ቅጽ እና ጄሊ ሳንዱቂት፣ የተጠበሰ ጅዝ፣ ሁመስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከዮገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ ዮገርት እና ግራፍላ ፓርፌት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የት ምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሜይ 2022

የ MCPS ምግብና የተመጣጠነ ምግብ እና የስነ-ምግብ አገልግሎት ክፍል (DFNS) በአሁኑ ጊዜ በአገር አቀፍ ደረጃ የአቅርቦት ሰንሰለት ችግሮች ተጽእኖ እያጋጠመው ነው። ይህም ድንገተኛ የምግብ ዝርዝር ለውጦችን እያስከተለብን ነው። DFNS ለተማሪዎቻችን ጥራት ያለው፣ አልሚ ምግቦችን ለማቅረብ ቁርጠኛ ነው። የእነዚህን ለውጦች ተጽእኖ ለመቀነስ በሚደረገው ጥረት፣ DFNS በአሁኑ ጊዜ የምግብ ዝርዝር አማራጮችን ጨምሮ የጥንቃቄ እርምጃዎችን እየወሰደ ነው። በዚህ ጊዜ ውስጥ የእርስዎን ግንዛቤ እና ትዕግስት እናደንቃለን።

ሰኞ 5/16/22		ማክሰኞ 5/17/22		ረቡዕ 5/18/22		ሐሙስ 5/19/22		ዓርብ 5/20/22														
ቁርስ																						
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB											
ሚኒ ፓንኪክ በ/ሲረፕ አፕል ጭማቂ	440	97	እርጉ (ዮገርት) ስሙዚ በ/ግርግምስ ብርቱካን ጭማቂ	260	56	60	13	አፕል ቀረፋ ያለበት አትሚል ራውንድ አፕል ጭማቂ	280	38	60	16	ስርያል ብርቱካን ጭማቂ	240	46	60	13	የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ አፕል ጭማቂ	480	96	60	16
ምሳ																						
ፍራፍሬ እና ወተት ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ይቀርባል- ፍራፍሬ፡- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት፡ ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20																						
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB											
ርውቲኒ ከ/ስጋ ሾርባ ከ/ሙልሙል ጋር	429	43	ባርብኩ (BBQ) ፕላይ ችካን በን	274	35	ችካን & ቬጅቴብል ደምፕሊንግስ	281	41	ስሎፕ ጀስ በክብ ትንሽ ጣፋጭ ኬክ ጋር	285	46	ደቃቅ የተከተፈ ስጋ/ ሚትቦል ~ ሰብ	337	38								
በፍሎ ችካን ናጌትስ V በ/ሙልሙል	393	57	(ፍራፍሬ) ቬጂ ፕወር በወል V መደበኛ ወይም ባለቅመም	581	89	ተርኪ ኢድማሜ V በ/ሆግ ሩዝ	429	70	በፍሎ ችካን ናጌትስ V በ/ሙልሙል	393	57	ቬጋን ጅሊ V ከ/ቶርቲላ ፒስስ	340-342	37								
ሐምበርገር ወይም ቺዝበርገር ~	319/337	29/30	ችካን ሳንዱች	340-342	37	ሀት ዶግ+ በሙልሙል	270	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~	320-365	36	ቅመም ያለው ችካን ሳላድ	381	36								
ቅመም ያለው ችካን ሳላድ	381	36	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~	310-355	31	ግራልድ ቺዝ	287	32	ተርኪ ቬፍ ሰላጣ			የተጠበሰ በተርነት ስኳሽ	101	15								
የተጠበሰ በተርነት ስኳሽ	101	15	ሴሊሪ ስቲክስ እና ትንንሽ ቲማቲም በ/ሁሙስ	11/110	2/18	ትናንሽ ካሮት በ/ሀመስ	35/105	8/18	ሴሊሪ ስቲክስ እና ትንንሽ ቲ ማቲም በ/ሁሙስ	11/110	2/18	የተከተፈ ኩክምበር በ/ሁሙስ	8/110	2/18								
ትናንሽ ካሮት በ/ሀመስ	35/105	8/18	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተቆላ አረንጓዴ ባቆላ	50	7	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ኸርብ ብሮክሌ	70	5	የተጠበሰ ድንች	110	17								
የተጠበሰ ድንች	110	17																				

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ ቢፍ/የኩብት ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የእሾሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ ዮገርት እና ግራፍላ ፓርፌት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የት ምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሜይ 2022

የ MCPS ምግብና የተመጣጠነ ምግብ እና የስነ-ምግብ አገልግሎት ክፍል (DFNS) በአሁኑ ጊዜ በአገር አቀፍ ደረጃ የአቅርቦት ሰንሰለት ችግሮች ተጽእኖ እያጋጠመው ነው። ይህም ድንገተኛ የምግብ ዝርዝር ለውጦችን እያስከተለብን ነው። DFNS ለተማሪዎቻችን ጥራት ያለው፣ አልሚ ምግቦችን ለማቅረብ ቁርጠኛ ነው። የእነዚህን ለውጦች ተጽእኖ ለመቀነስ በሚደረገው ጥረት፣ DFNS በአሁኑ ጊዜ የምግብ ዝርዝር አማራጮችን ጨምሮ የጥንቃቄ እርምጃዎችን እየወሰደ ነው። በዚህ ጊዜ ውስጥ የእርስዎን ግንዛቤ እና ትዕግስት እናደንቃለን።

ሰኞ 5/23/22		ማክሰኞ 5/24/22		ረቡዕ 5/25/22		ሐሙስ 5/26/22		ዓርብ 5/27/22						
ቁርስ														
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
ሚኒ ፓንኪክ በ/ሲረፕ	440	97	እርጎ (ዮገርት) ስሙዚ			አፕል ቀረፋ ያለበት አትሚል			ስርያል	240	46	የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	480	96
አፕል ጭማቂ	60	16	በ/ግርግምስ	260	56	ራውንድ	280	38	ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16
			ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16						
ምሳ														
ፍራፍሬ እና ወተት ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ይቀርባል- ፍራፍሬ፡- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት፡ ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20														
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
የዶሮ ጥብስ (ሮስትድ ችክን) ወይም የዶሮ እግር በ/ሙልሙል	390	41	ቺዝ ኢንቸላዳስ በ/ሶስ (ፍራፍሬ) ቬጂ ፕወር	341	29	ሚኒ ቺዝ ከልዞን በ/ማሪናራ ሶስ	315	46	ችክን ፊሊ ሳንዱች	331	30	ናሾስ~ ከ/ሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48
በፍሎ ችክን ናጌትስ V በ/ሙልሙል	393	57	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች	340-342	37	ቬጂ በርገር ^V በዳቦ	280	37	በፍሎ ችክን ናጌትስ V በ/ሙልሙል	393	57	ቬጋን ቺሊ ^V ከ/ቶርቲላ ፒሰስ	541	76
ሐምበርገር~ ወይም ቺዝበርገር~	319-337	29-30	ጣዕን፣ ቺዝ ወይም ፕፕርዲ+~	310-355	31	ሀት ዶግ+ በሙልሙል	270	28	ጣዕን፣ ቺዝ ወይም ፕፕርዲ+~	320-365	36	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች	340-342	37
ቅመም ያለው ችክን ሳላድ	381	36	ፊሊጊ ስቲክስ እና ትንንሽ ቲማቲም በ/ሁሙስ	11/110	2/18	ግሪልድ ቺዝ	287	32	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ	381	36	ቬፍ አትክልት ሣላድ በ/ሙልሙል ዳቦ	306	11
የተጠበሰ በተርነት ስኳሽ	101	15	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	50	7	ትናንሽ ካሮት በ/ሀመስ	35/105	8/18	ፊሊጊ ስቲክስ እና ትንንሽ ቲማቲም በ/ሁሙስ	11/110	2/18	የተጠበሰ በተርነት ስኳሽ	101	15
ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	35/55	8/3				የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	50	7	ጋርሊክ/ጎሞ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተከተፈ ኩኩምበር በ/ሁሙስ	8/110	2/18
የተጠበሰ ድንች	110	17										የተጠበሰ ድንች	110	17

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአቅራቢ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ ዮገርት እና ግራፍላ ፓርጌት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የት ምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ሜይ/ጁን 2022

የ MCPS ምግብና የተመጣጠነ ምግብ እና የስነ-ምግብ አገልግሎት ክፍል (DFNS) በአሁኑ ጊዜ በአገር አቀፍ ደረጃ የአቅርቦት ሰንሰለት ችግሮች ተጽእኖ እያጋጠመው ነው። ይህም ድንገተኛ የምግብ ዝርዝር ለውጦችን እያስከተለብን ነው። DFNS ለተማሪዎቻችን ጥራት ያለው፣ አልሚ ምግቦችን ለማቅረብ ቁርጠኛ ነው። የእነዚህን ለውጦች ተጽእኖ ለመቀነስ በሚደረገው ጥረት፣ DFNS በአሁኑ ጊዜ የምግብ ዝርዝር አማራጮችን ጨምሮ የጥንቃቄ እርምጃዎችን እየወሰደ ነው። በዚህ ጊዜ ውስጥ የእርስዎን ግንዛቤ እና ትዕግስት እናደንቃለን።

ሰኞ 5/30/22	ማክሰኞ 5/31/22	ረቡዕ 6/1/22	ሐሙስ 6/2/22	ዓርብ 6/3/22								
ቁርስ												
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	CAL	CARB	CAL	CARB								
	CAL	CARB	CAL	CARB								
እርጉ (ዮገርት) ስሙዚ	260	56	አፕል ቀረፋ ያለበት አትሚል	240	46	የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ	480	96				
በ/ግርግምስ	60	13	ራውንድ	280	38	ብርቱካን ጭማቂ	60	13				
ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	አፕል ጭማቂ	60	16				
ምሳ												
ፍራፍሬ እና ወተት ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ይቀርባል- ፍራፍሬ:- ካሎሪ 20-127 ካርቦሃይድሬት 7-33 ወተት:- ካሎሪ 90-120 ካርቦሃይድሬት 13-20												
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB				
	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB				
	ባርብኩ (BBQ) ፑልድ ችካን በን 35	274		ችካን & ቬጅቲብል ደምፕሊንግስ	281	41	ስሎፒ ጀስ በክብ ትንሽ ጣፋጭ ኬክ ጋር	285	46	ደቃቅ የተከተፈ ስጋ/ሚትባል ~ ሰብ	337	38
	ቪጂ በርገር ^V በዳቦ	280	37	ተርኪ ኢድማሜ ^V በ/ሆግ ሩዝ	429	70	በፍሎ ችካን ናጌትስ ^V በ/ሙልሙል	393	57	ቪጋን ጅሊ ^V ከ/ቶርቲላ ፒስስ	541	76
	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችካን ሳንዱች	340-342	37	ሀት ዶግ+ በሙልሙል	270	28	ፒዛ፣ ጅዝ ወይም ፕፕሮኒ+~	320-365	36	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችካን ሳንዱች	340-342	37
	የፒዛ ቂጣ፣ ችዝ ወይም ፕፕሮኒ+~	310-355	31	ግሪልድ ጅዝ	287	32	ተርኪ ቬፍ ሰላጣ			ቅመም ያለው ችካን ሳላድ	381	36
ሰለርይ ስቲክስ & ትናንሽ ቲማቲም ከ/የተደባለቀ አትክልት (ራንች)	11/55	2/3	ትንንሽ ካሮት በ/ራንች	35/55	8/3	ሴሊሪ ስቲክስ እና ትንንሽ ቲማቲም በ/ሁሙስ	11/110	2/18	የተጠበሰ በተርነት ስኳሽ	101	15	
የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	50	7	ጋርሊክ/ንጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70	5	የተከተፈ ኩክምበር በ/ሁሙስ	8/110	2/18	
									የተጠበሰ ድንች	110	17	

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የክብት ስጋ *አሳማ +የዶር ተዋጾ ^Vአትክልት ተመጋቢ

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአቅራቢ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ጅዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ጅዝ ከዮገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ ዮገርት እና ግራፍላ ፓርሬት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል። ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።