

# የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

## 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				
<b>ቁርስ</b>								
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
	እርጎ (ዮገርት) ስሙዚ		አፕል ቀረፋ ያለበት	ስርያል	240	46	የቤልጅያን ዋፍል	
	በ/ግርግምስ	260 56	አትሚል ራውንድ	280 38	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	በ/ሲረፕ	480 96
	ብርቱካን ጭማቂ	60 13	አፕል ጭማቂ	60 16			አፕል ጭማቂ	60 16
<b>ምሳ</b>								
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) ፑልድ ችክን በን	274 35	ችክን & ቪጅቲብል ደምፕሊንግስ	281 41	ስሎፕ ጀስ በክብ ትንሽ ጣፋጭ ኬክ ጋር	285 46	ደቃቅ የተከተፈ ስጋ/ሚትቦል ~ ሰብ	337 38
	ቪጂ በርገር <sup>V</sup> በዳቦ	280 37	ተርኪ ኢድማሚ <sup>V</sup> በ/ሆግ ሩዝ	429 70	በፍሎ ችክን ናጌትስ <sup>V</sup> በ/ሙልሙል	393 57	ቪጋን ቺሊ <sup>V</sup> ከ/ቶርቲላ ፕሪስ	541 76
	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች	340-342 37	ሀት ዶግ+ በሙልሙል	270 28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሪኒ+~	320-365 36	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች	340-342 37
	የፒዛ ቂጣ፣ ችዝ ወይም ፕፕሪኒ+~	310-355 31	ግሪልድ ቺዝ	287 32	ተርኪ ሾፍ ሰላጣ		ቅመም ያለው ችክን 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 ባቆላ	50 7	ጋርሊክ/ጎጭ ሽንኩርት & ሽርብ ብሮክሌ	70 5	የተከተፈ ኩክምበር በ/ሁሙስ	8/110 2/18	
						የተጠበሰ ድንች	110 17	

የምግብ ዝርዝር መግለጫ:- ካሎ = ካሎሪስ ካርቦ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቤፍ/የኩብት ስጋ \*አሳማ +የዶር ተዋጾ <sup>V</sup>አትክልት ተመጋቢ

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአሹሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮገርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ ዮገርት እና ግራፍላ ፓርፌት 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።

# የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

## 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 6/6/22		ማክሰኞ 6/7/22		ረቡዕ 6/8/22		ሐሙስ 6/9/22		ዓርብ 6/10/22	
<b>ቁርስ</b>									
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB	
ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	440	97	እርጎ (ዮግርት) ስሙዚ			አፕል ቀረፋ ያለበት			ስርያል
አፕል ጭማቂ	60	16	በ/ግርግምስ	260	56	አትሚል ራውንድ	280	38	ብርቱካን ጭማቂ
			ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ
									480 96
									አፕል ጭማቂ 60 16
<b>ምሳ</b>									
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	
በፍሎ ችክን ናጌትስ V በ/ሙልሙል	393	57	ቪጂ በርገርV በዳቦ	280	37	ግራልድ ቺዝ	287	32	በፍሎ ችክን ናጌትስ V በ/ሙልሙል
መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች	340-342	37	ችክን & ቪጅቲብል ደምፕሊንግስ	281	41	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~	320-365	36	ችክን ፊሊ ሳንዱች
ቅመም ያለው ችክን ሳላድ	381	36	ቪፍ አትክልት ሣላድ በ/ሙልሙል ዳቦ	306	11	ቪጋን ቪፍ ሳላድ በ/ሙልሙል	306	11	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ
ወይም ሥራ አስኪያጅ የሚመርጠው			ወይም ሥራ አስኪያጅ የሚመርጠው			ወይም ሥራ አስኪያጅ የሚመርጠው			ወይም ሥራ አስኪያጅ የሚመርጠው
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 ቲማቲም በ/ሁሙስ
ትናንሽ ካሮት በ/ሀመስ	35/105	8/18	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተቆላ አረንጓዴ ባቄላ	50	7	የተከተረ ኩክንብር በ/ሀመስ
የተጠበሰ ድንች	110	17							የተከተረ ኩክንብር & ቫርብ ብሮክሌ 70 5
									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 የአቶሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮግርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ ዮግርት እና ግራፍላ ፓርፌት ሊያካትቱ ይችላሉ። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀርቡት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።

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

# የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

## 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 6/13/22		ማክሰኞ 6/14/22		ረቡዕ 6/15/22		ሐሙስ 6/16/22		ዓርብ 6/17/22	
<b>ቁርስ</b>									
	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB	
ሚኒ ፓንኬክ በ/ሲረፕ	440	97	እርጎ (ዮግርት) ስሙዚ			አፕል ቀረፋ ያለበት			ስርያል
አፕል ጭማቂ	60	16	በ/ግርግምስ	260	56	አትሚል ራውንድ	280	38	ብርቱካን ጭማቂ
			ብርቱካን ጭማቂ	60	13	አፕል ጭማቂ	60	16	የቤልጅያን ዋፍል በ/ሲረፕ
									480 96
									አፕል ጭማቂ 60 16
<b>ምሳ</b>									
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	
በፍሎ ችክን ናጌትስ V በ/ሙልሙል	393	57	ቪጂ በርገርV በዳቦ	280	37	ግሪልድ ቺዝ	287	32	በፍሎ ችክን ናጌትስ V በ/ሙልሙል
መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች	340-342	37	ችክን & ቪጅቱብል ደምፕሊንግስ	281	41	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፕፕሮኒ+~	320-365	36	መደበኛ ወይም ባለቅመም ችክን ሳንዱች
ቅመም ያለው ችክን ሳላድ	381	36	ቪፍ አትክልት ሣላድ በ/ሙልሙል ዳቦ	306	11	ቪጋን ቪፍ ሳላድ በ/ሙልሙል	306	11	ቅመም ያለው ችክን ሳላድ
ወይም ሥራ አስኪያጅ የሚመርጠው			ወይም ሥራ አስኪያጅ የሚመርጠው			ወይም ሥራ አስኪያጅ የሚመርጠው			ወይም ሥራ አስኪያጅ የሚመርጠው
የተደባለቀ አትክልት			የተደባለቀ አትክልት			የተደባለቀ አትክልት			የተደባለቀ አትክልት

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

ሌሎች የዕለት ተዕለት የምግብ አይነት ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጂሊ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ቺዝ፣ ሁሙስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮግርት ጋር፣ እና ፍራፍሬ፣ ዮግርት እና ግራኖላ 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።