

ብድግ አርገው + የሚወስዷቸው አክቶብር 2020 በአውቶቡስ የሚታደሉ ምግቦች

ሰኞ 9/28/20		ማክሰኞ 9/29/20		ረቡዕ 10/30/20 + 9/1/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ዓርብ 10/2/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ (Chex) [^] 230 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ፓንኬክስ [^] 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) [^] WG 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር [^] 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ተርኪ ሃም+ ቺዝ በሃዋይን ሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 180 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	
ምሳ							
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ተርኪ ሃም+ ቺዝ ሳንዱች ^{በተናጠል} የተጠቀለለ (WGIW) 227-280 ትንንሽ ካሮት 35 የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77 ወተት 90-120	መስከ-የት ችክን+ + ቺዝ ክሮሰንት ^{ሆግ} 322 አበባ ጎመን ከ/ ራንች 15/55 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ተርኪ+ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270 ሰለሪ ከ/አቶሎኒ ቅቤ ኩባያ ^p 3/200 እንጆሪ በኩባያ 90 ወተት 90-120	ፒዛ [^] 310-349 የተቆላ ሽምብራ 160 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	የበሰለ እንቁላል ፕሮቲን ፓክ [^] 295 ትንንሽ ካሮት 35 አፕልሶስ በኩባያ 50 ወተት 90-120	የጎርት [^] ከ/ ከከዋ ቼሪይ ባር ^{ሆግ} 180/120 የአትክልት ጭማቂ 40 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120	
10/5/20		10/6/20		10/7/20 + 10/8/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		10/9/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) [^] WG 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ሩዝ ክርስፐርት [^] 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ፓንኬክስ [^] 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ(Chex) [^] 230 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር [^] 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቢፍ ሶሴጅ~ + ቺዝ ቤግል ^{ሆግ} 235 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	
ፒዛ [^] 310-349 ትንንሽ ካሮት 35 አፕልሶስ በኩባያ 50 ወተት 90-120	ተርኪ+ + ቺዝ ሳንዱች ^{በተናጠል} የተጠቀለለ (WGIW) 236-270 ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ችክን ^{ሆግ} ሳላድ ከ/ ራንች 347 ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120 ወተት 90-120	አቶሎኒ ቅቤ + ጂሊ ሳንዱች ^{pWG} 550 የአትክልት ጭማቂ 40 እንጆሪ በኩባያ 90 ወተት 90-120	ተርኪ ሃም+ + ቺዝ ሳንዱች ^{በተናጠል} የተጠቀለለ (WGIW) 227-280 ሰለሪ ከ/አቶሎኒ ቅቤ ኩባያ ^p 3/200 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	የበሰለ እንቁላል ፕሮቲን ፓክ [^] 295 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280 የተቆላ ሽምብራ 160 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120	

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: ~ Beef - የከብት ስጋ cal - ካሎሪ IW - በተናጠል የተጠቀለለ ^ Meatless - ስጋ የሌለው p - አቶሎኒ * Pork - አሳማ + Poultry - የዶሮ ተዋጽኦ WG = ሆል ግሬን

አማራጮች

የየእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) አቶሎኒ ቅቤ ኩባያ ^p 400 ካሎ • ሆግ ቤግል • 1/2 c የአትክልት ጭማቂ • ክረስንስ • ካሮት • ወተት

ይህ ተቋም በአኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ብድግ አርገው + የሚወስዷቸው አክቶብር 2020 በአውቶቡስ የሚታደሉ ምግቦች

ሰኞ 10/12/20		ማክሰኞ 10/13/20		ረቡዕ 10/14/20 + 10/15/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ዓርብ 10/16/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) ^WG 232	ሩዝ ክርስፐርት ^ሆግ 100	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ቺዝ ^ 130/70	እንቁላል + ቺዝ ራፕ ^ሆግ 180	ፓንኬክስ ^ሆግ 210-220	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ(Chex) ^ሆግ 230	ከእህል የተዘጋጀ (ስርያል) ባር ^ሆግ 140	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ							
ፒዛ ^ሆግ 310-349	ተርኪ ሳላሚ + ቺዝ ሳንዱች ሆግ 226	ቼዳር ቺዝ በኩባያ + ቺዝ ስቲክ ^ 190/59	ተርኪ ሃም + ቺዝ ሳንዱች በተናጠል የተደበበለ WGIW 227-280	ተርኪ + ቺዝ ሳንዱች ሆግ በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270	መስከ-የት ችክን + ቺዝ ክሮስንት ሆግ 322	ቺዝ ካቫታፒ ^ሆግ 428	
ሰለሪ ከ/አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ 3/200	ትንንሽ ካሮት 35	በጭልፋ የሚዘቅ - ስኩፕስ ሆግ 110	አበባ ጎመን ከ/ ራንች 15/55	የተከተረ ዝክኒ በ/ ራንች 8/55	የተቆላ ሽምብራ 160	ማሪናራ በኩባያ 40	
ብሉብሪ በኩባያ 40	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ሳልሣ በኩባያ 25	ድብልቅ እንጀሪ በኩባያ 90	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ክሮዚንስ 110	ኮክ (ፒችስ) 53	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	
10/19/20		10/20/20		10/21/20 + 10/22/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		10/23/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) ^WG 232	ሩዝ ክርስፐርት ^ሆግ 100	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ቺዝ ^ 130/70	ፓንኬክስ ^ሆግ 210-220	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ(Chex) ^ሆግ 230	እንጀሪ ባር ^ሆግ 231	ቢፍ ሶሴጅ + ቺዝ ቤግል ሆግ 235	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	
ፒዛ ^ሆግ 310-349	ተርኪ + ቺዝ ሳንዱች ሆግ በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270	የጎርት ^ ከ/ ግራኖላ ሆግ 180/220	ችክን ሳላድ ከ/ ራንች 347	ቺዝ ሳንዱች ጥብስ ^ሆግ 280	የበሰለ እንቁላል ፕሮቲን ፓክ ^ 295	ተርኪ ሃም + ቺዝ ሳንዱች በተናጠል የተደበበለ WGIW 227-280	
ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	አበባ ጎመን ከ/ ራንች 15/55	የአትክልት ጭማቂ 40	እንጀሪ በኩባያ 90	የተቆላ ሽምብራ 160	ክሮዚንስ 110	ትንንሽ ካሮት 35	
አፕልሶስ በኩባያ 50	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ብሉብሪ በኩባያ 40	ወተት 90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ወተት 90-120	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120		ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝር ሊቀየር ይችላል።

አማራጮች

የየእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ 400

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: ~ Beef - የከብት ስጋ cal - ካሎሪ IW - በተናጠል የተጠቀለለ ^ Meatless - ስጋ የሌለው p - አቸሎኒ * Pork - አሳማ + Poultry - የዶሮ ተዋጽኦ WG = ሆል ግሬን

ካሎ • ሆግ ቤግል • 1/2 c የአትክልት ጭማቂ • ክረስንስ • ካሮት • ወተት ይህ ተቋም በአኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ብድግ አርገው + የሚወስዷቸው አክቶብር 2020 በአውቶቡስ የሚታደሉ ምግቦች

ሰኞ 10/26/20		ማክሰኞ 10/27/20		ረቡዕ 10/28/20 + 10/29/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ዓርብ 10/30/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ		ካሎሪ		ቁርስ		ካሎሪ	
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) [^] WG 232	ሩዝ ክርስፕስ [^] ሆግ 100	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	እንቁላል + ቺዝ ራፕ [^] ሆግ 180	ፓንኬክስ [^] ሆግ 210-220	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ(Chex) [^] ሆግ 230	ከእህል የተዘጋጀ (ስርያል) ባር [^] ሆግ 140	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ							
ፒዛ [^] ሆግ 310-349	ተርኪ ሳላሚ* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} 226	አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^{pWG} 550	ተርኪ* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተና ሠል የተጠቀለለ (WGIW) 227-280	ቸክን ^{ሆግ} ሳላድ ከ/ ራንች 347	ቺዝ ካቫታፒ [^] ሆግ 428	ተርኪ ሀም* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} IW 227-280	
ሰለሪ ከ/አቾሎኒ ቅቤ ኩባያ 3/200	ትንንሽ ካሮት 35	የአትክልት ጭማቂ 40	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ማሪናራ በኩባያ 40	ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 11/55	
አፕልሶስ በኩባያ 50	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ድብልቅ እንጀሪ በኩባያ 90	ወተት 90-120	የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77	ኮክ (ፒችስ) 53	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120		ወተት 90-120	ወተት 90-120	

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: ~ Beef - የከብት ስጋ cal - ካሎሪ IW - በተናጠል የተጠቀለለ ^ Meatless - ስጋ የሌለው p - አቾሎኒ * Pork - አሳማ + Poultry - የዶሮ ተዋጽኦ WG = ሆል ግሬን

አማራጮች

የየእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) አቾሎኒ ቅቤ ኩባያ ^{PV} 400 ካሎ • ሆግ ቤግል • 1/2 c የአትክልት ጭማቂ • ክረስንስ • ካሮት • ወተት ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።