

# አክቶበር 2020 አፈፍ ተደርገው የሚወሰዱ + የካፌ ምግቦች

ሰኞ 9/28/20	ማክሰኞ 9/29/20	ረቡዕ 9/30/20 + 10/1/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው			ዓርብ 10/2/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም		
ካሎሪ		ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ (Chex) <sup>^</sup> ሆግ 230	ቤግል <sup>ሆግ</sup> በ/ ክሬም ቸክስ <sup>^</sup> 130/70	ፓንኬክ <sup>^</sup> ሆግ 210-220	በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) <sup>^</sup> WG 232	እንጆሪ ባር <sup>^</sup> ሆግ 231	ፋዝ ክርስፒስ <sup>^</sup> ሆግ 100	
	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	
ምሳ							
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ተርኪ ሃም <sup>+</sup> + ቸክስ ሳንዱች በተናጠል የተደበለበለ <sup>WGIW</sup> 227-280	ቸክስ ድረምስቲክ <sup>ሆግ</sup> ከ/ የተቀመመ ድንች + ሮል <sup>ሆግ</sup> 330/70	ችክን ናጌትስ <sup>ሆግ</sup> ከ/ የባቄላ እሸት + ካሮት + ሮል <sup>ሆግ</sup> 277/140	ፒዛ <sup>^</sup> ሆግ 310-349	ተርኪ <sup>+</sup> + ቸክስ ሳንዱች በተናጠል የተጠቀለለ <sup>WGIW</sup> 236-270	የጎርት <sup>^</sup> ከ/ ከከዋ ቸሪይ ባር <sup>ሆግ</sup> 180/120	
	ትንንሽ ካሮት 35	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ክሮዚንስ 110	አበባ ጎመን ከ/ ራንች 15/55	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	የተቆላ ሽምብራ 160	
	የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ወተት 90-120	አፕልሶስ በኩባያ 50	ክሮዚንስ 110
	ወተት 90-120			ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	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) <sup>^</sup> WG 232	ፋዝ ክርስፒስ <sup>^</sup> ሆግ 100	ቤግል <sup>ሆግ</sup> በ/ ክሬም ቸክስ <sup>^</sup> 130/70	ፓንኬክስ <sup>^</sup> ሆግ 210-220	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ (Chex) <sup>^</sup> ሆግ 230	እንጆሪ ባር <sup>^</sup> ሆግ 231	ቢፍ ሶሴጅ~ + ቸክስ ቤግል <sup>ሆግ</sup> 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 <sup>^</sup> ሆግ 310-349	ተርኪ ሀም <sup>+</sup> + ቸክስ ሳንዱች ሆግ <sup>IW</sup> 227-280	ሀምበርገር~ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ሙልሙል <sup>ሆግ</sup> 278/160	ተርኪ ካሪኒታስ <sup>+</sup> ከ/ የበቆሎ + ቂጣ <sup>ሆግ</sup> 200/160	ቸክስ ክረንቸርስ <sup>^</sup> ሆግ ከ/ አበባ ጎመን 440	የበሰለ እንቁላል ፕሮቲን ፓክ <sup>^</sup> 295	የተጠበሰ ቸክስ ሳንዱች <sup>^</sup> በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ <sup>WGIW</sup> 280	
ትንንሽ ካሮት 35	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	እንጆሪ በኩባያ 90	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ክሮዚንስ 110	የተቆላ ሽምብራ 160	
አፕልሶስ በኩባያ 50	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120				ወተት 90-120	

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል።

### አማራጮች

የየለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ <sup>PV</sup> 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 • ክረንስ • ካሮት • ወተት ይህ ተቋም በአኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

# አክቶብር 2020 አፈፍ ተደርገው የሚወሰዱ + የካፌ 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	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ						
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) <sup>WG</sup>	232	ሩዝ ክርስፕርት <sup>^</sup> 100	130/70	እንቁላል + ቺዝ ራፕ <sup>^</sup>	180	ፓንኬክስ <sup>^</sup> 210-220	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ (Chex) <sup>^</sup>	230	ከእህል የተዘጋጀ (ስርያል) ባር <sup>^</sup>	140			
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		
<b>ምሳ</b>													
ፒዛ <sup>^</sup> ሆግ	310-349	ታይ ጣፋጭ የሚፋጅ ችክን <sup>+</sup> ከ/ ሩዝ በአትክልት <sup>^</sup>	301	ታኮ ከ/ በቆሎ + ቂጣ <sup>^</sup>	169/160	ችክን ድረምስቲክ <sup>+</sup> ከ/ የተቀመመ ድንች + እንክብል <sup>^</sup>	330/70	ተርኪ <sup>+</sup> + ቺዝ ሳንዱች <sup>^</sup>	236-270	የገርት <sup>^</sup> ከ/ ከከዋ ቼሪይ ባር <sup>^</sup>	180/200	ቺዝ ካቫታፒ <sup>^</sup>	428
ሰለሪ ከ/አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ	3/200	ትንንሽ ካሮት	35	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ	120	ድብልቅ እንጆሪ በኩባያ	90	የተከተፈ ዝኩኒ በ/ ራንች	8/55	የተቆላ ሽምብራ	160	ማሪናራ በኩባያ	40
አፕልሶስ በኩባያ	50	ትኩስ ፍራ ፍሬ	30-96	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ	30-96	ክሮዚንስ	110	ኮክ (ፒችስ)	53
ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120	ወተት	90-120
<b>10/19/20</b>		<b>10/20/20</b>		<b>10/21/20 + 10/22/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው</b>		<b>10/23/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም</b>							
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) <sup>WG</sup>	232	ሩዝ ክርስፕርት <sup>^</sup>	100	ቤግል <sup>^</sup> በ/ ክሬም ቺዝ <sup>^</sup>	130/70	ፓንኬክስ <sup>^</sup>	210-220	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ (Chex) <sup>^</sup>	230	እንጆሪ ባር <sup>^</sup>	231	ቢፍ ሶቬጅ <sup>~</sup> + ቺዝ ቤግል <sup>^</sup>	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 <sup>^</sup>	310-349	ከመንደሪን ብርቱካን ጋር የተሠራ ችክን <sup>+</sup> ከ/ ሩዝ በአትክልት <sup>^</sup>	290	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ <sup>^</sup>	344	ተርኪ ሆትዶግ <sup>+</sup> በ ሙልሙል ዳቦ <sup>^</sup> ከ/ ራንቸሮ ባቄላ ጋር	302	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች <sup>^</sup> በተኖ ጠል ሆግ የተጠቀለለ <sup>WG</sup>	280	የበሰለ እንቁላል ፕሮቲን ፓክ <sup>^</sup>	295	ተርኪ ሀም <sup>+</sup> + ቺዝ ሳንዱች <sup>^</sup>	227-280
ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች	18/55	የአትክልት ጭማቂ	40	ኮክ (ፒችስ)	53	እንጆሪ በኩባያ	90	የአትክልት ጭማቂ	40	ክሮዚንስ	110	ትንንሽ ካሮት	35
አፕልሶስ በኩባያ	50	ከበባ ጎመን ከ/ ራንች	15/55	ወተት	90-120	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	ወተት	90-120

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል።

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

**አማራጮች**

የየእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ <sup>PV</sup> 400 ካሎ • ሆግ ቤግል • 1/2 c የአትክልት ጭማቂ • ክረስንስ • ካሮት • ወተት ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

# አክቶብር 2020 አፈፍ ተደርገው የሚወሰዱ + የካፌ 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		ካሎሪ		ካሎሪ	
ካሎሪ		ካሎሪ		ካሎሪ		ካሎሪ	
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) <sup>WG</sup> 232	ፋዝ ክርስቲስ <sup>^</sup> 100	ቤግል <sup>ሆግ</sup> በ/ ክሬም ጅዝ <sup>^</sup> 130/70	እንቁላል + ጅዝ ራፕ <sup>^</sup> 180	ፓንኬክስ <sup>^</sup> 210-220	በቀረፋ የተቀመመ ቸክስ (Chex) <sup>^</sup> 230	ከእህል የተዘጋጀ (ስርያል) ባር <sup>^</sup> 140	
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	
<b>ምሳ</b>							
ፒዛ <sup>^</sup> 310-349	የተቀመሙ ችክን እንክብሎች <sup>+ሆግ</sup> ከ/ ጅዝ ያለበት ስፒናች ጋር 338	ተርኪ <sup>+</sup> + ጅዝ ሳንዱች ሆግ <sup>IW</sup> 227-280	የሚቆረጠም የደረቀ ድንች ዓሣ ሳንዱች <sup>^</sup> 360	ታኮ <sup>~</sup> ከ/ በቆሎ + ቂጣ <sup>ሆግ</sup> 169/160	ጅዝ ካቫታፒ <sup>^</sup> 428	ተርኪ ሃም <sup>+</sup> + ጅዝ ሳንዱች በተናጠል የተደበለበለ <sup>WGIW</sup> 227-280	
ሰለሪ ከ/አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ 3/200	የተቆላ ሽምብራ 160	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	ጋርደን ሳላድ ከ/ ራንች 23/55	ማሪናራ በኩባያ 40	ሆለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 11/55	
አፕልሶስ በኩባያ 50	ትንንሽ ካሮት 35	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ደብልቅ እንጆሪ በኩባያ 90	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77	ኮክ (ፒችስ) 53	
ወተት 90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	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 - አቸሎኒ \* Pork - አሳማ + Poultry - የዶሮ ተዋጽኦ WG = ሆል ግሬን

### አማራጮች

የየእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ <sup>PV</sup> 400

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