

በኤፕሪል የሚወሰዱት የኤለመንተሪ 2021 ምግቦች

ሰኞ 4/5/21	ማክሰኞ 4/6/21 + 4/7/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው	ሐሙስ 4/8/21	ዓርብ 4/9/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	እንጆሪ ባር [^] 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100
	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ቁርስ			
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	እንጆሪ ባር [^] 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100
	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ			
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270	የገርት [^] + ግረሃምስ ^{ሆግ} 180/120	ችክን ሃም ⁺ + ቺዝ ክሮስንት ^{ሆግ} 340
	ሳልሣ በኩባያ 25	የተቆላ ሽምብራ 160	ትንንሽ ካሮት 35
	በጭልፋ የሚዘቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110	ብሉብሪ በኩባያ 40	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120
	ኮክ (ፒችስ) 53	ወተት 90-120	ወተት 90-120
	ወተት 90-120		
እራት			
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^] 380	አቾሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631	ሀምስ በኩባያ [^] በ/ ቺዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 320
	ቺዝ ስቲክስ + ፕረትዘል [^] WGIW 118/140	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280	ትንንሽ ካሮት 35
	ትንንሽ ካሮት 35	ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330	ኮክ (ፒችስ) 53
	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	የአትክልት ጭማቂ 40	ወተት 90-120
	ወተት 90-120	ክሮዚንስ 110	
		ወተት 90-120	
ቁርስ			
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ሆግ 100	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120
		ወተት 90-120	ወተት 90-120

በአንጻራዊ ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንጻራዊ ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎመሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግርሰሪ ስለሚሰጡት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማክሰት ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ
 IW በተናጠል የተጠቀለለ ስጋ የሌለው ም አቾሎኒ * አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan):
 አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አቾሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቾሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትዘል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

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

በኤፕሪል የሚወሰዱት የኤለመንተሪ 2021 ምግቦች

ሰኞ 4/12/21		ማክሰኞ 4/13/21 + 4/14/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ሐሙስ 4/15/21		ዓርብ 4/16/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ^{ሆግ} 232	እንጆሪ ባር [^] ^{ሆግ} 231	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪኦስ (Multi Grain Cheerios) [^] ^{ሆግ} 100	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ፓንኬክስ [^] ^{ሆግ} 210-220	የክብት ስጋ ሳንዱች (ቢፍ ሶሴጅ) ~ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{WGIW} 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
ምሳ							
ተርኪ ሃም* + ቺዝ ሳንዱች ^{WGIW} 280	ዩገርት [^] + ግረሃምስ ^{ሆግ} 180/120	ቺዝ ስቲክ + ሁመስ በ/ ፕረትዝል [^] ^{WGIW} 169/140	ችክን ሳላድ* ሳንዱች ^{ሆግ} 442	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ቺዝ ካቫታፒ (Cheese Cavatappi) ^{ሆግ} [^] 428	ሃምበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} ከ/ ድንች ጥብስ(ፍ ራይስ) ጋር 429	
በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110	የተቆላ ሽምብራ 160	ትንንሽ ካሮት 35	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120		ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ማሪናራ በኩባያ 45	ክሮዚንስ 110
ሳልሣ በኩባያ 25	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	የተከተረ አፕል 30	ወተት 90-120			የፍራፍሬ ጀላቲ(Sorbet) 77	ወተት 90-120
ኮክ (ፒችስ) 53	ወተት 90-120	ወተት 90-120			ወተት 90-120	ወተት 90-120	
ወተት 90-120							
እራት							
አቸሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{pሆግ} 631	የክብት ስጋ ሳንዱች (ቢፍ ሶሴጅ)~ + ቺዝ ትናንሽ ቤግል ^{WGIW} 235	ፒዛ [^] ^{WGIW} 359	ተርኪ* + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተና ጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270				
ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ^{ሆግ} የተጠቀለለ (WGIW) 280	ትንንሽ ካሮት 35	ማሪናራ በኩባያ 45	ትንንሽ ካሮት 35				
ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ደረቅ ቅይጥ ፍራፍሬ 120				
የአትክልት ጭማቂ 40	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ክሮዚንስ 110							
ወተት 90-120							
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120				
		ወተት 90-120	ወተት 90-120				

በአንላይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንላይን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎመሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለሚሰጡበት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማክሰት ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ
 IW በተናጠል የተጠቀለለ ስጋ የሌለው p አቸሎኒ * አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan):
 አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አቸሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቸሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትዝል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

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

በኤፕሪል የሚወሰዱት የኤለመንተሪ 2021 ምግቦች

ሰኞ	ማክሰኞ	ሐሙስ	ዓርብ
4/19/21	4/20/21 + 4/21/21	4/22/21	4/23/21
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^]ሆግ 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር [^]ሆግ 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^]ሆግ 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
ምሳ			
ተርኪ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270 በጭልፋ የሚዛቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110 ሳልሣ በኩባያ 25 ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	የገርት [^] + ግረሃምስ ^{ሆግ} 180/120 የተቆላ ሽምብራ 160 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120	ቸክን የተቀቀለ ሥጋ (ፓቲ) ሳንዱች ^{ሆግ} 342 ሆሙስ በዋንጫ 110 የተከተፈ አፕል 30 ወተት 90-120	ፕዛ DIY ዲፐር ፓክ 499 የተከተፈ አፕል 30 ወተት 90-120
አቸሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^{pሆግ} 631 ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} የተጠቀለለ (WGIW) 280 ቺዝ ክሮስንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330 የአትክልት ጭማቂ 40 ደረቅ ቅይጥ ፍራፍሬ 120 ወተት 90-120	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280 ማሪናራ በኩባያ 45 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120	ተርኪ ሆም + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} IW 227-280 የአትክልት ጭማቂ 40 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ሆምስ በኩባያ [^] በ/ ቺዝ ክራከርስ ^{ሆግ} 320 ትንንሽ ካሮት 35 ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120
ቁርስ			
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100 ወተት 90-120	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120 ወተት 90-120

በአንላይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንላይን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎመሪ ካውንቲ በነፃ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለሚሰጡበት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማእከልን ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ ለማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan)፣ አባላት ለሳላይን (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቸሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትሰል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

በኤፕሪል የሚወሰዱት የኤለመንተሪ 2021 ምግቦች

ሰኞ	ማክሰኞ	ሐሙስ	ዓርብ			
4/26/21	4/27/21 + 4/28/21 ሮብ ቀን ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው	4/29/21	4/30/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም			
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ			
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ሆግ 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር [^] ሆግ 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቀርስ ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪአስ (Multi Grain Cheerios) [^] ሆግ 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120			
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ሆግ 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር [^] ሆግ 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቀርስ ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ቺሪአስ (Multi Grain Cheerios) [^] ሆግ 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120			
ምሳ						
ተርኪ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀሰ (WGIW) 236-270 በጭልፋ የሚዘቅ - ስኩፕስ ^{ሆግ} 110 ሳልሣ በኩባያ 25 ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	ዩግርት [^] + ግረሃምስ ^{ሆግ} 180/120 የተቆላ ሽምብራ 160 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120	ቺዝ ስቲክ + ሁመስ በ/ ፕረትዘል [^] WGIW 169/140 ትንንሽ ካሮት 35 የተከተፈ አፕል 35 ወተት 90-120	ቸክን ሳላድ + ሳንዱች ^{ሆግ} 442 ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120 ወተት 90-120	ቸክን የተቀቀለ ሥጋ (ፓቲ) ሳንዱች ^{ሆግ} 342 የአትክልት ጭማቂ 40 የተከተፈ አፕል 35 ወተት 90-120	ቺዝ ካቫታፒ (Cheese Cavatappi) ^{ሆግ} [^] 428 ማሪናራ በኩባያ 45 የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77 ወተት 90-120	መንደሪን ብርቱካን + ^{ሆግ} በ/ አትክልትና ሩዝ ^{ሆግ} 290 ትንንሽ ካሮት 35 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120
እራት						
አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631 ወይም የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀሰ (WGIW) 280 ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330 ትንንሽ ካሮት 35 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^] ሆግ 380 ወይም ቺዝ ስቲክስ + ፕረትዘል [^] WGIW 118/140 የአትክልት ጭማቂ 40 ኮክ (ፒችስ) 53 ወተት 90-120	ተርኪ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀሰ (WGIW) 236-270 ትንንሽ ካሮት 35 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ፒዛ [^] WGIW 359 ማሪናራ በኩባያ 45 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120			
ቀርስ						
የቀርስ ኪት ^{ሆግ} 200	የቀርስ ኪት ^{ሆግ} 200	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100 ወተት 90-120	ግረሃምስ ^{ሆግ} 120 ወተት 90-120			

በአንላይን ሂደት የምግብ እርዳታ ሪሶርሶችን ለመጠየቅ በየቀኑ ሃያአራት ሰባቱንም ቀን - 24/7 ክፍት ነው። ስለ ምግብ እርዳታ ሪሶርሶች መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ነዋሪዎች ቀላል የሆነ አንላይን ቅጽ በመሙላት ለመጠየቅ ይችላሉ። ቅጹ በሠለጠነ የሪሶርስ ባለሙያ የተዘጋጀ ሲሆን በሰባት ቋንቋዎች ይገኛል (አማርኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ኮርያንኛ፣ ስፓንሽኛ፣ እና ቪትናሚኛ) ነዋሪዎች በአንድ የሥራ ቀን ውስጥ በስልክ ጥሪ መልስ ያገኛሉ። ባለሙያው(ዋ) የነዋሪ ግለሰቦችን የምግብ ፍላጎት በማረጋገጥ በማህበረሰባቸው የምግብ እርዳታ ወደሚገኝበት ቦታ ይመራቸዋል። እርዳታ ለማግኘት ግላዊ ማንነትን የሚገልጽ መረጃ አያስፈልግም። በምንትጎሙሪ ካውንቲ በዝ ምግብ ስለሚሰጥባቸው ቦታዎች፣ ነፃ ምግብ እና ግሮሰሪ ስለሚሰጡበት፣ SNAP (Food Stamps)፣ በአካባቢ የሚገኙ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ እና ሌሎች ሪሶርሶች መረጃ ይገኛል። ነዋሪዎች እርዳታ ሲያስፈልጋቸው 311 በመደወል የምግብ ተደራሽነት ማክሰት ለመጠየቅ ይችላሉ።

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የብሬ ስጋ ካሎ ካሎሪስ
 IW በተናጠል የተጠቀሰ ስጋ የሌለው ም አቾሎኒ * አማራጮች የእለቱ አማራጭ(አትክልት ተመጋቢዎች/Vegan):
 አሳማ + የዶሮ ተዋጽኦ ሆግ = ሆል ግሬይን አቾሎኒ ቅቤ (Peanut Butter) + ጄሊ ሳንዱች (Jelly Sandwich) ወይም አቾሎኒ ቅቤ በኩባያ (Peanut Butter Cups)^{ሆግ} + ቤግል (Bagel)^{ሆግ} • ሆሙስ (Hummus) ወይም ቺዝ ስቲክስ (Cheese Sticks)[^] • ሶፍት ፕረትዘል (Soft Pretzel)^{ሆግ} • የአትክልት ጭማቂ (Veggie Juice) • ትኩስ ፍራፍሬ (Fresh Fruit) • ወተት (Milk)

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