

ጅኑወሪ 2021 የሚወሰዱ ምግቦች

ሰኞ 1/4/21	ማክሰኞ 1/5/21	ረቡዕ 1/6/21 + 1/7/21 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ዓርብ 1/8/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም			
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ^{ሆግ} 232	ከተቀየመ እህል የተዘጋጀ ጅራስ (Multi Grain Cheerios) [^] ^{ሆግ} 100	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	በቀረፋ የተቀመመ Chex [^] ^{ሆግ} 230	እንጆሪ ባር [^] ^{ሆግ} 231	ፓንኬክስ [^] ^{ሆግ} 210-220	ተርኪ ሃም + ቺዝ በሐዋይ ያን ሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 186	
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							
ቺዝ ወይም ሥጋ ለሚበሉ ፒዛ [^] [~] ^{ሆግ} 236/349	ተርኪ ሃም + ቺዝ ሰብ ^{WGIW} 280	ሃምበርገር ~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} ከ/ ድንች ጥብስ(ፍራይስ) ጋር 429	ከመንደሪን ብርቱካን ጋር የተሠራ ችክን ⁺ ከ/ ሩዝ በአትክልት ^{ሆግ} 290	ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 270	አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተናጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280	
የአትክልት ጭማቂ 40	ክሮዚንስ 110	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ሰለሪ ከ/አቾሎኒ ቅቤ ኩባያ ^{3/200}	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ወይም የማኔጀሩ ምርጫ 120	ወይም የማኔጀሩ ምርጫ 45	
አፕልሶስ በኩባያ 50	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ወተት 90-120	ደረቅ ቅይጥ ፍራፍሬ 120	ማሪናራ በኩባያ 77	
ወተት 90-120			ወተት 90-120		ወተት 90-120	ወተት 90-120	
እራት							
አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631	ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 270	እርጎ(የግርት) [^] + ግራኖል ^{ሆግ} 180/220	ተርኪ ሃም + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} 227-280				
ወይም ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ^{ሆግ} 330	ሳልሣ በኩባያ 25	የአትክልት ጭማቂ 40	ትንንሽ ካሮት 35				
የአትክልት ጭማቂ 40	የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77	እንጆሪ በኩባያ 90	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96				
ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ወተት 90-120							
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200	ቺዝ ብስኩት(ክራከርስ) [^] ^{ሆግ} 100	Cereal Bowl (ከጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ጣህን) ^{ሆግ} 100	ግረሃምስ [^] ^{ሆግ} 120				
	ካፕሪ ሰን ጭማቂ 80	ወተት 90-120	ወተት 90-120				

ምግብ ይፈልጋሉ? 311 በመደወል ምግብ የሚገኝበትን ማዕከል ይጠይቁ! ለአፕራተሩ(ሯ) እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ ይንገሩ። እርስዎ በመረጡት ቋንቋ ተመልሶ ይደወልልዎታል። ስለ ነፃ ምግብ እና የግርሰሪ አቅርቦት እንዲሁም ስለ SNAP (ፉድ ስታምፕ) እና እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ አካባቢ ስለሚገኙ ልዩ ልዩ የምግብ አቅራቢዎች መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ስለ ማንነት መለያ መረጃ አስፈላጊ አይሆንም።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። አማራጮች የእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) የአቾሎኒ ቅቤ በዋንጫ ^{PV} • ቤግል ^{ሆግ} • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ(ትኩስ)ፍራፍሬ • ወተት ወይም ቼዳር ቺዥን ዋንጫ [^] • ቺዝ ስቲክ [^] • ክብ ለስላሣ ብስኩት ^{ሆግ} • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ (ትኩስ) ፍራፍሬ • ወተት

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

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

ጅኑወሪ 2021 የሚወሰዱ ምግቦች

ሰኞ 1/11/21	ማክሰኞ 1/12/21	ረቡዕ 1/13/21 + 1/14/21 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግናቸው		ዓርብ 1/15/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም			
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] ሆግ 232	ከተቀየመ እህል የተዘጋጀ ጅራክስ (Multi Grain Cheerios) [^] ሆግ 100	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ጅዝ [^] 130/70	በቀረፋ የተቀመመ Chex [^] ሆግ 230	እንጆሪ ባር [^] ሆግ 231	ፓንኬክስ [^] ሆግ 210-220	እንቁላል + ጅዝ ራፕ [^] ሆግ 180	
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							
ጅዝ ወይም ሥጋ ለሚበሉ ፒዛ [^] ~ ሆግ 236/349	ችክን ድረምስቲክ ⁺ ሆግ ከ/ የተቀመመ ድንች + እን ክብል ሆግ 330/70	ጅዝ ክረንቸርስ [^] ሆግ ከ/ አበባ ጎመን 440	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ሆግ ከ/ ሾርባ ጋር * 344	ተርኪ ሃም + ጅዝ ሳንዱች በተናጠል የተደበለለ (WGIW) 227-280	ጅዝ ካቫታፒ (Cheese Cavatappi) ^{ሆግ} [^] 428	ቪጂ በርገር ^v በሙሉ ሙሉ ዳቦ ሆግ በ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች 379	ወይም የማይጀሩ ምርጫ ወይም የማይጀሩ ምርጫ
ትንንሽ ካሮት 35	ሳልሣ በኩባያ 25	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ሰለሪ ከ/አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ ^p 3/200	የተከተፈ ዝኩኒ በ/ ራንች 30-96	ማሪናራ በኩባያ 45	እንጆሪ በኩባያ 90	
አፕልሶስ በኩባያ 50	ክሮዚንስ 110	ወተት 90-120	ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ወተት 90-120	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	
እራት							
አቸሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^p ሆግ 631	እርጎ(የገርት) [^] + ግራኖላ ሆግ 180/220	ተርኪ ⁺ + ጅዝ ሳንዱች ሆግ በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^] ሆግ 380				
ወይም ጅዝ ክሮስንት ሳንዱች ሆግ 330	የአትክልት ጭማቂ 40	ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም በ/ ራንች 11/55	ጅዝ ስቲክስ + ፕረትዘል [^] WGIW 118/140				
የተቆላ ሽምብራ 160	ብሉብሪ በኩባያ 40	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	የአትክልት ጭማቂ 40				
ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77				
ወተት 90-120			ወተት 90-120				
ቁርስ							
የቁርስ ኪት ሆግ 200	ጅዝ ብስኩት(ክራከርስ) [^] ሆግ 100	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ጣህን) ሆግ 100	ግረሃምስ [^] ሆግ 120				
	ካፕሪ ሰን ጭማቂ 80	ወተት 90-120	ወተት 90-120				

ምግብ ይፈልጋሉ? 311 በመደወል ምግብ የሚገኝበትን ማዕከል ይጠይቁ! ለአፕራተሩ(ሯ) እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ ይንገሩ። እርስዎ በመረጡት ቋንቋ ተመልሶ ይደወልልዎታል። ስለ ነፃ ምግብ እና የግርሰሪ አቅርቦት እንዲሁም ስለ SNAP (ፉድ ስታምፕ) እና እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ አካባቢ ስለሚገኙ ልዩ ልዩ የምግብ አቅራቢዎች መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ስለ ማንነት መለያ መረጃ አስፈላጊ አይሆንም።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። አማራጮች የእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) የአቸሎኒ ቅቤ በዋንጫ ^p • ቤግል ሆግ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ(ትኩስ)ፍራፍሬ • ወተት ወይም ጅዳር ጅዥ ዋንጫ [^] • ጅዝ ስቲክ [^] • ክብ ለስላሣ ብስኩት ሆግ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ (ትኩስ) ፍራፍሬ • ወተት

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

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

ጅኑወሪ 2021 የሚወሰዱ ምግቦች

ሰኞ 1/18/21	ማክሰኞ 1/19/21	ረቡዕ 1/20/21 + 1/21/21 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ዓርብ 1/22/21 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም			
		ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ከተቀየጠ እህል የተዘጋጀ ጅራክስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	በቀረፋ የተቀመመ Chex [^] 230 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር [^] 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ፓንኬክስ [^] 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ተርኪ ሃም ⁺ + ቺዝ በሐዋይያን ሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} 186 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	
ምሳ							
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ቺዝ ወይም ሥጋ ለሚበሉ- ፒዛ [^] 236/349 የተቆላ ሽምብራ 160 አፕልሶስ በኩባያ 50 ወተት 90-120	ችክን ነጌትስ ^{ሆግ} በ/ በቆሎ 318 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120	ተርኪ ሆትዶግ በ ሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} ከ/ ራንቸሮ ባቁላ ጋር 302 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ሃምበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ^{ሆግ} ከ/ ድንች ጥብስ(ፍራይስ) ጋር 429 ትንንሽ ካሮት 35 ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120	የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች [^] በተና ጠል ሆግ የተጠቀለለ (WGIW) 280 ወይም የማኔጀሩ ምርጫ ማሪናራ በኩባያ 40 እንጆሪ በኩባያ 90 ወተት 90-120	ታይ ጣፋጭ የሚፋጅ ችክን + ከ/ ሩዝ በአትክ ልት ^{ሆግ} 301 የአትክልት ጭማቂ 40 ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120 ወተት 90-120	
እራት							
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	አቾሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631 የአትክልት ጭማቂ 40 እንጆሪ በኩባያ 90 ወተት 90-120	ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{ሆግ} በተና ጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270 ሳልሣ በኩባያ 25 የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77 ወተት 90-120	የኩባት ሥጋ ሶሴጅ~ + ቺዝ በሚኒ ቤግል ^{ሆግ} 235 ቺዝ ስቲክ 59 ትንንሽ ካሮት 35 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120				
ቁርስ							
ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200 Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘ ጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100 ወተት 90-120	የቁርስ ኪት ^{ሆግ} 200 Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘ ጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100 ወተት 90-120	ግረሃምስ [^] 120 ወተት 90-120				

ምግብ ይፈልጋሉ? 311 በመደወል ምግብ የሚገኝበትን ማዕከል ይጠይቁ! ለአፕራተሩ(ሯ) እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ ይንገሩ። እርስዎ በመረጡት ቋንቋ ተመልሶ ይደወልልዎታል። ስለ ነፃ ምግብ እና የግሮሰሪ አቅርቦት እንዲሁም ስለ SNAP (ፉድ ስታምፕ) እና እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ አካባቢ ስለሚገኙ ልዩ ልዩ የምግብ አቅራቢዎች መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ስለ ማንነት መለያ መረጃ አስፈላጊ አይሆንም።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። አማራጮች የእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) የአቾሎኒ ቅቤ በዋንጫ^{ሆግ} • ቤግል^{ሆግ} • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ(ትኩስ)ፍራፍሬ • ወተት ወይም ጅዳር ቺዥ ዋንጫ[^] • ቺዝ ስቲክ [^] • ክብ ለስላሣ ብስኩት^{ሆግ} • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ (ትኩስ) ፍራፍሬ • ወተት

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ጅኑወሪ 2021 የሚወሰዱ ምግቦች

ሰኞ 1/25/21	ማክሰኞ 1/26/21	ረቡዕ 1/27/21 + 1/28/21	ረቡዕ 1/29/21	ዓርብ 1/29/21	ዓርብ 1/29/21
ካሎሪ.	ካሎሪ.	ካሎሪ.	ቁርስ	ካሎሪ.	ካሎሪ.
በቀረፋ የተሠራ እንክብል (ሮል) [^] 232	ከተቀየመ እህል የተዘጋጀ ጅራክስ (Multi Grain Cheerios) [^] 100	ቤግል ^ማ በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	እንጆሪ ባር [^] 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	እንቁላል + ቺዝ ራፕ [^] 180 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ፓንኬክስ [^] 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
ምሳ					
ቺዝ ወይም ሥጋ ለሚበሉ ፒዛ [^] 236/349	ችክን ድረምስቲክ [^] ከ/ የተቀመመ ድንች + እን ክብል ^ማ 330/70	ታኮ(Taco)~ በ/በቆሎ + የበቆሎ ዳቦ ባወል ^ማ 379	ከመንደሪን ብርቱካን ጋር የተሠራ ችክን ⁺ ከ/ ሩዝ በአትክልት ^ማ 290	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ቺዝ ካቫታፒ (Cheese Cavatappi) ^ማ 428
ትንንሽ ካሮት 35 አፕልሶስ በኩባያ 50 ወተት 90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ቅይጥ ፍራፍሬ 68 ወተት 90-120	አበባ ጎመን ከ/ ራንች 8/55 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^ማ በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 270
				ወይም የማይጀሩ ምርጫ	ወይም የማይጀሩ ምርጫ
				ማሪናራ በኩባያ 45 ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120 ወተት 90-120	ሆሙስ በዋንጫ 110 እንጆሪ በኩባያ 90 ወተት 90-120
እራት					
አቾሎኒ ቅቤ+ ጄሊ ሳንዱች ^p 631	ሆምስ በኩባያ [^] በ/ ቺዝ ክራከርስ ^ማ 320	ተርኪ ሃም ⁺ + ቺዝ በሐዋይ ያን ሙልሙል ዳቦ ^ማ 186	ጥምዝ ብሉብሪ ስቲክስ [^] 380		
ወይም ቺዝ ክሮሰንት ሳንዱች ^ማ 330	ትንንሽ ካሮት 35	ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 11/55	ቺዝ ስቲክስ + ፕረትዘል [^] WGIW 118/140		
ወተት 90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	አፕልሶስ በኩባያ 50	ሰለሪ በ/ ራንች 3/55		
የአትክልት ጭማቂ 40	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96		
የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77			ወተት 90-120		
ወተት 90-120					
ቁርስ					
የቁርስ ኪት ^ማ 200	ቺዝ ብስኩት(ክራከርስ) [^] 100 ካፕሪ ሰን ጭማቂ 80	Cereal Bowl (ከጥራጥሬ እህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ጣህን) ^ማ 100	ግረሃምስ [^] 120		
		ወተት 90-120	ወተት 90-120		

ምግብ ይፈልጋሉ? 311 በመደወል ምግብ የሚገኝበትን ማዕከል ይጠይቁ! ለአፕራተሩ(ሪ) እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ ይንገሩ። እርስዎ በመረጡት ቋንቋ ተመልሶ ይደወልልዎታል። ስለ ነፃ ምግብ እና የግርሰሪ አቅርቦት እንዲሁም ስለ SNAP (ፉድ ስታምፕ) እና እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ አካባቢ ስለሚገኙ ልዩ ልዩ የምግብ አቅራቢዎች መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ስለ ማንነት መለያ መረጃ አስፈላጊ አይሆንም።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። አማራጮች የእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) የአቾሎኒ ቅቤ በዋንጫ^{pv} • ቤግል^ማ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ(ትኩስ)ፍራፍሬ • ወተት ወይም ቼዳር ቺዥን ሞኝ[^] • ቺዝ ስቲክ[^] • ክብ ለስላሣ ብስኩት^ማ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ (ትኩስ) ፍራፍሬ • ወተት

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

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።