

# ሰኔ 2019 የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ	የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
<b>የየዕለት</b>	<b>ቁርስ</b>	ሰ ሆግ የበሬ ሥጋ ሶሴጅ ቤግል ~ 235	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቾች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አለርጂ ለቀሰቅሱ ስለሚችሉ እና ከግሉተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል፡- <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenenus.aspx</a>  እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆነ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።
<b>የሚከፈል</b>	<b>\$1.30</b>	ግ WG ፓንኬክ ለ 220	የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠሩ።	
<b>ቅናሽ</b>	<b>\$.00</b>	ረ WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር 130-236		
<b>የየዕለት</b>	<b>ምሳ</b>	ሐ ለ WG የቁርስ ሳንድዊቾች 120-285		
<b>የሚከፈል</b>	<b>\$2.55</b>	ዓ WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ 240		
<b>ቅናሽ</b>	<b>\$.40</b>	በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120		

ሰኞ ማክሰኞ ረቡዕ ሐሙስ ዓርብ  
 የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ሥጋ ካ. = ካሎሪ ለ ሥጋ የለበትም p አቸሎኒ + የዶሮ ተዋጽኦ \* የአሳማ ስጋ ፍ ቅመም ያለው v አትክልት ሆግ = ያልተፈተነ

## ምሳ

<b>3</b> ካ. +ሃትዶግ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር ወይም 362 ለ ሆግ ጥምዝ ብሉ በሪ ብሬድስቲክ ከ/ የጎርት ጋር 460 የተቀቀለ ድንች 110 የሴሌሪ ስቲክስ 3 ለአንድ ሰው በኩባያ የተዘጋጀ አቸሎኒ ቅቤ 200 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>4</b> ካ. ሆግ ፍሬንች የተጠበሰ ሲትኪስ ከ/ እንቁላል ጥብስ ወይም 260 ~ፊሊሌ ብሩሽ በአረንጓዴ ስኳር እና በአጨባ እህሎች ቡና ላይ 421 ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>5</b> ካ. ~ሆግ ስፓጌቲ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆግ ብሬድስቲክ ወይም 385 +BBQ(የተጠበሰ) ፑልድ ተርኪ ከ/ ሆግ የበቆሎ ዳቦ ባዎል 360 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>6</b> ካ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346 ለ ብሉብሪ በአነስተኛ ቅባት የሻኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር 440 ሳልሳ 45 የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>7</b> ካ. ለ ችዝ ወይም +~ፕፕሮኒ ፕሮሶናል ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 +ፍባለቅመም ሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊቾች 341 የተቆራረጠ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
<b>10</b> ካ. +ሆግ ችክን ድረምስቲክ ከ/ ሮዝመሪ ያለበት ድንች እና ሆግ ሮል ወይም 390 ~ካፊ በርገር በ ሆልግሬን በን ከከርሊ ድንች ጋር 410 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>11</b> ካ. +በቆሎ አረንጓዴ ጥራጥሬ እና ሙሉ በሙሉ የሸረረት ድብል ወይም 354 ለ የአትክልት በርገር በ ሆግ ጥምዝ ሙልሙል ዳቦ የተጠበሰ ድንች 420 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>12</b> ካ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዮጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር ወይም 370 የአስተዳዳሪ ምርጫ ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>13</b> ካ. ለ ችዝ ወይም +~ፕፕሮኒ ፕሮሶናል ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 የአስተዳዳሪ ምርጫ ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	<b>14</b> ካ. ለ ሙሉ እህል የተጠበሰ አይረስ ሳንድዊቾች ወይም 280 ዎበሙሉ እህል የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቾች ወይም 550 የአስተዳዳሪ ምርጫ ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120