

# ሰኔ 2019 ፕራ-ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር (PRE-K/HEADSTART MENU)

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
<b>የየዕለት</b>	<b>ቁርስ</b>	<b>ሰ</b>	<b>ሆግ የበሬ ሥጋ ሶጴጅ ቤግል~</b>	235	ስለ አልሚ ምግቦች፣ አለርጂ፣ እና ጉሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦች መረጃ በድረ-ገጽ <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> ይገኛል። እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆነ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።
<b>የሚከፈል</b>	<b>\$1.30</b>	<b>ማ</b>	<b>ሆግ ፓንኬክ ለ</b>	220	
<b>ቅናሽ</b>	<b>\$0.00</b>	<b>ረ</b>	<b>ሆግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር</b>	130-236	
<b>የየዕለት</b>	<b>ምሳ</b>	<b>ሐ</b>	<b>ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች</b>	120-285	
<b>የሚከፈል</b>	<b>\$2.55</b>	<b>ዓ</b>	<b>ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ችዝ ስቲክ</b>	240-300	
<b>ቅናሽ</b>	<b>\$0.00</b>		በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	55-90 80-100	

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
----	------	-----	-----	-----

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~Beef/የከብት ስጋ Cal = Calories/ካ. ከምግብ የሚገኝ ሃይል ለ Meatless/ስጋ የሌለው pPeanuts/አሻሎኒ +Poultry/ዶሮ \*Pork/አሳማ VVegan/ቬጋን WG = Whole Grain/ሆግ

## ምሳ

3	4	5	6	7
<p><b>3</b> ካሎሪ. ~ሃትዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር 362</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>4</b> ካ. ~ፊሊሌ ብሩሽ በአረንጓዴ ስኳር እና በአጨባ እህሎች ቡና ላይ 421</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>5</b> ካ. ~ሆ.ግ ስፓጌቲ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆ.ግ ብሬድስቲክ 385</p> <p>ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>6</b> ካሎሪ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346</p> <p>ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>7</b> ካሎሪ. ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330</p> <p>ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>
<p><b>10</b> ካሎሪ. ~ካፌ በርገር በ ሆልግሬን በን ከከርሊ ድንች ጋር 410</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>11</b> ካ. +በቆሎ አረንጓዴ ፕራጥሬ እና ሙሉ በሙሉ የሸረሪት ድብል 354</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>12</b> ካሎሪ. ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዶንርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>13</b> ካሎሪ. ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330</p> <p>ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>14</b> ካሎሪ. ለ ሙሉ እህል የተጠበሰ አይረስ ሳንድዊች 280</p> <p>ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>