

ማርች 2019 የቅድመ መዋእለህፃናት/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር PRE-K/HEADSTART MENU

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ	
የየዕለት	ቁርስ	ሰ	ሆግ የበሬ ሥጋ ሶሴጅ ቤግል ~	235	ስለ አልሚ ምግቦች፣ አለርጂ፣ እና ጉሎተን ነፃ የሆኑ ምግቦች መረጃ በድረ-ገጽ www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx ይገኛል። እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።	
የሚከፈል	\$1.30	ማ	ሆግ ፓንኬክ ለ	220		
ቅናሽ	\$0.00	ረ	ሆግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር	130-236		
የየዕለት	ምሳ	ሐ	ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች	120-285		
የሚከፈል	\$2.55	ዓ	ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ጅዝ ስቲክ	240-300		
ቅናሽ	\$0.00		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/ቪጋን WG = Whole Grain/ሆግ

ምሳ

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ የካውንስል ምግብ እርዳታ/Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ:- <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.

1 ካ. ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

ብሔራዊ የት/ቤት የቁርስ ሳምንት

<p>4 ካ. +ሆግ ችዝን ባይትሰ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፖች ጋር 407 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>5 ካሎሪ. ለ የአትክልት ጅክ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ዳቦ 430 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>6 ካ. HEAR THE MARYLAND CRUNCH/ከሚረገጥ የሚቆረጫም +ጅክን ሆም እና ጅዝ በ ሆግ ክሮሳንት 290 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>7 ካ. ለ ሆል ግሬን ጅዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>8 ካሎሪ. ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>
--	--	---	--	--

ማርች 2019 ቅድመ መዋእለህፃናት/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር PRE-K/HEADSTART MENU

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
11 ካ. +ሆት ደግ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ ሞኮሮኒ እና ጅዝ 535 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	12 ካ. ^ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	13 ካሎ. ~ካፌ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ሮዝመሪ ድንች 418 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	14 ካሎ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	15 ካ. ^ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330 የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
18 ካሎ. +ሆግ ችክንን ባይትስ ከ/ የተደባለቀ አትክልት እና ሆግ ሮል 286 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	19 ካ. ^ ሆግ ግሪልድ ጅዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	20 ካሎ. ^ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	21 ካ. +ሆግ ችክንን ናጌትስ ከ/ ብሉብሪ ዳቦ 412 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	22 ካሎ. ^ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
25 ካሎ. +ሆግ ችክንን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	26 ካ. +ሃትደግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	27 ካ. ሆግ ፍሬንሽ የተጠበሰ ስቲክስ ከ/ እንቁላል ጥብስ ጋር 260 የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	28 ካ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	29 ካሎ. ^ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100