

ኖቬምበር 2021 ፕሪ-ኬ/ሄድስታርት

የምግብ ዝርዝር (PRE-K/HEADSTART MENU)

ቁርስ		ዕለታዊ አማራጭ/የአመጋገብ መረጃ	
ሰ	ማፕል ቢፍ ሶሴጅ ፓንኬክ ሳንዱች~ሆግኪክ 235	ሌሎች የእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ቺዝ፣ ሐመስ፣ ቤግል እና ክሬም ቺዝ ከዮጎርት ጋር፣ እና የፍራፍሬ ዮጎርት እና ግራኖላ ፓርፌየት ሊያካትት ይችላል። ስለ ምርጫዎ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጠቁ። ስለ-አመጋገብ፣ የምግብ አለርጂ፣ እና ከጉለቲን ነጻ የሆኑ ምግቦች መረጃ/ኢንፎርሜሽን እዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል። www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆኖ ለኖራቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።	
ማ	ዮጎርት + አትሚል ባር ^WGIW 220		
ሮ	ተርኪ ሃም+ ቺዝ በሃዋይን ሙልሙል ሆግ 186		
ሐ	ቢፍ ሶሴጅ ቤግል ~WGIW 235		
ዓ	ሲናመን ሮል ^WGIW 232		
	በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 29-127 90-120		

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

የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡ - ~Beef/የከብት ስጋ Cal = Calories/ካ. ከምግብ የሚገኝ ሃይል ^ Meatless/ስጋ የሌለው pPeanuts/አቸሎኒ +Poultry/ዶሮ *Pork/አሳማ VVegan/ቪጋን WG = Whole Grain/ሆግ

ምሳ				
1 ካ. ችክን ባይትስ~ሆግ ከ/ ማክ + ቺዝ + ሮል ሆግ 546 ቤቢ ካሮጽ በ/ ራንች 35/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	2 ካሎ. የጎርት ^ ከ/ ግራኖላ ጋር ሆግ + እንጆሪ/ስትሮበሪ በኩባያ 180/220/90 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	3 ካ. ሀት ዶግ+ በሙልሙል ዳቦ ሆግ ከ/ በቆሎ 317 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	4 ትምህርት ቤት አይኖርም	5 ካሎ. ቺዝ ፐርሰናል ፒዛ ^ ሆግ 330 ስለሪ በ/ ራንች 3/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120
8 ካሎ. ሐምበርገር~ በሙልሙል ዳቦ ሆግ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	9 ካሎ. ፓንኬክስ ሆግ ከ/ የጎርት + ቺዝስቲክ ^ 370 ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	10 ካሎ. የተጠበሰ ቺዝ ሳንዱች ^ ሆግ ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	11 ካሎ. ጋታ~ ከ/ ቦቆሎ+ ኢድማሜ + በጭልፋ ሆግ 346 ሳልሳ 25 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	12 ካ. የታጨቀ ክረስት ፒዛ ^ ሆግ 320 ስለሪ በ/ ራንች 3/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120

ኖቬምበር 2021 የፕሪ-ኬ የምግብ ዝርዝር (ቅድመ-መዓለ ህጻናት የምግብ ዝርዝር/PRE-K/HEADSTART MENU)

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
15 ካ. ሀት ዶግተ በሙልሙል ዳቦሆግ ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር 422 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	16 ካሎሪ ጅዚ ፑል አፓርትስ [^] ሆግ በ/ ማሪናራ ኩባያ 303/40 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	17 ካ ችክን ነጌትስ ⁺ ሆግ በ/ በቆሎ 265 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	18 የታንክስጊቪንግ ምግብ ካሎ. ተርኪ ጥብስ + ግሬቪ በ/ ተለነቀጠ ድንች + የታጨቀሆግ + ሙልሙል ^{ሆግ} 305/70 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	19 ካ. ጅዝ ፐርሰናል ፒዛ [^] ሆግ 330 የተከተፈ ዝኩኒ በ/ ራንች 20/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120
22 ካሎሪ ሐምበርገር~ በሙልሙል ዳቦሆግ ከ/ ጥምዝ የተከተፈ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	23 ካ ፓንኬክስ ^{ሆግ} ከ/ የገርት + ጅዝስቲክ [^] 370 ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 9/55 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	24 ካሎሪ. የታጨቀ ክረስት ፒዛ [^] ሆግ 320 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	25 ትምህርት ቤት አይኖርም	26 ትምህርት ቤት አይኖርም
29 ካሎሪ. ችክን ናጌትስ ⁺ ሆግ ከ/ ጅዚ ስፒናች + ሮል ^{ሆግ} 401/70 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120	30 ካሎሪ. ጅዚ ፑል አፓርትስ [^] ሆግ በ/ ማሪናራ ኩባያ 303/40 ፍራፍሬ 29-127 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 90-120			በሞንጎመሪ ካውንቲ ስለ ጊዜያዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ የካውንስል ምግብ እርዳታ/ Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ:- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .